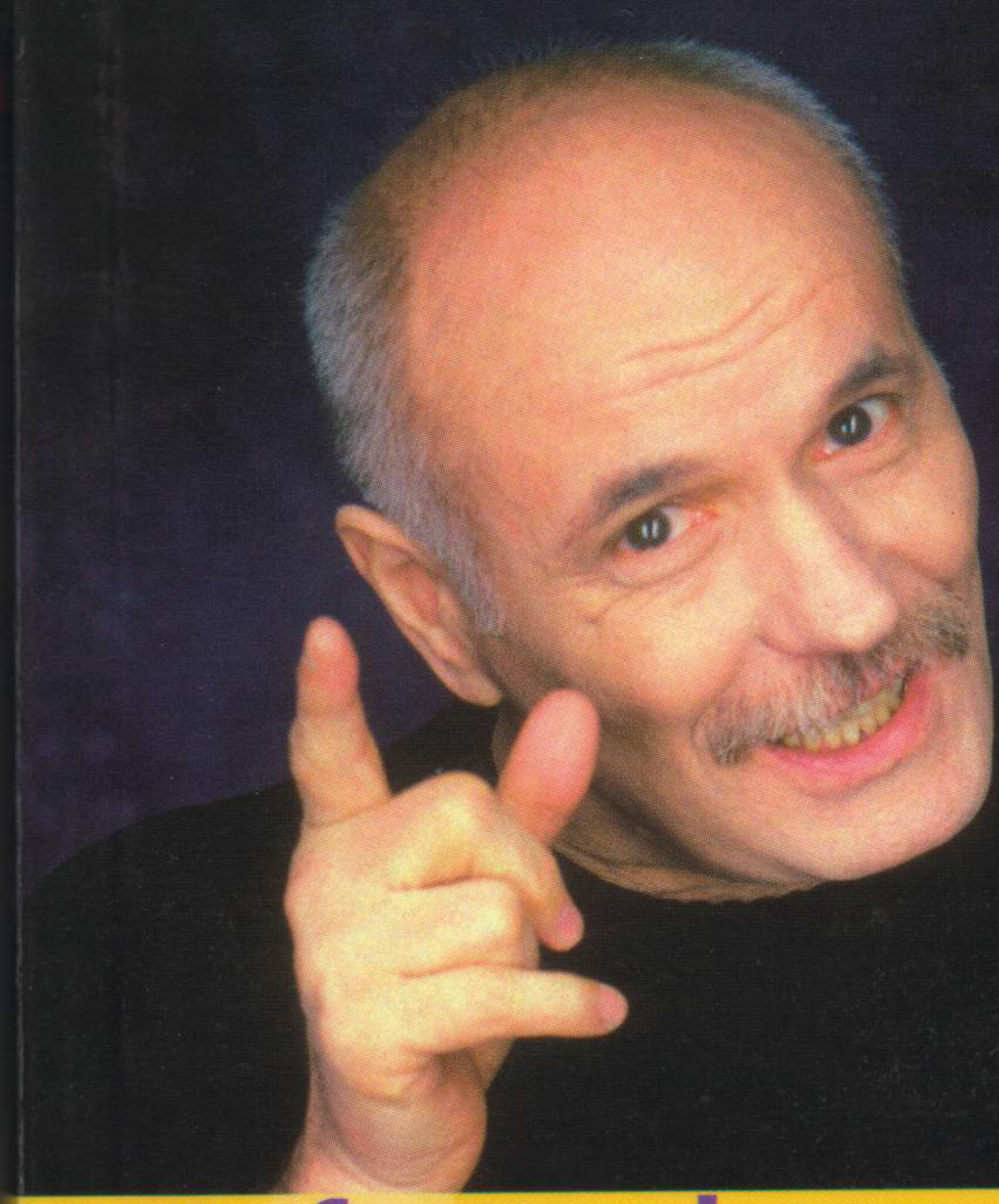
hpb



# A face dragoste aproape perfect

Bebe Mihăescu

**Vasile Mihăescu** – specialist în psihologie medicală, psihosexologie, psihologie transpersonală, psihosomatică, psihoterapie. Conferenţiar la Universitatea de Medicină şi Farmacie «Gr. T. Popa» din Iaşi, unde predă psihologia medicală. Profesor asociat la Universitatea «Al. I. Cuza» din Iaşi, unde predă, la Facultatea de psihologie şi ştiinţe ale educaţiei, psihosexologie şi psihoterapie experienţială. Profesor asociat la Universitatea tehnică «Gh. Asachi» din Iaşi, unde predă psihosexologie. Psihoterapeut de orientare experienţială.

Studii universitare de psihologie, drept şi medicină (ultimele întrerupte). Cursuri şi stagii de pregătire în Germania, Israel, Grecia, China şi Japonia. Doctorat în psihologie, masterat în psihoterapie. Licenţiat internaţional NLP (programare neurolingvistică). Master NLP.

Membru al Societăţii de Psihoterapie Experienţială Române (SPER); preşedintele SPER – Iaşi şi directorul *Revistei de psihoterapie şi psihologie clinică* editate de SPER – Iaşi.

Membru al Uniunii Scriitorilor din România. Expert în arte marţiale (centura neagră 4 dan karate).

**Lucrări ştiinţifice:** *Dicţionar de medicină legală* (sub red. T. Ciornea, Junimea, 1976 – coautor); *Teme ale psihologiei medicale* (Cronica, 1993); *Psihosomatică şi psihoterapie* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1995); *Psihoterapie şi psihosomatică* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1996); *This is the question, daraghie tavarişci* (sub red. V. Mihăescu, Polirom, 1996); *Psihoterapia ca sistem* (coautori Susan McDaniel et al., Polirom, 1996); *Psihosexologie pentru începători* (Polirom, 2000); *Next generation* (sub red. V. Mihăescu, Fides, 2000/seria Medicină); *Next generation* (sub red. V. Mihăescu, Fides, 2003/seria Psihologie).

**Volume de beletristică:** *Cartea cu adolescenţi* (Junimea, 1976); *Prea fragedul contur* (Cartea Românească, 1978); *Dulcissima* (Junimea, 1978); *Portret cu două rame* (Junimea, 1981); *Incendiu in eternitate* (Cartea Românească, 1982); *Anonim cu ceas de bucunar* (Junimea, 1985) – premiul Asociaţiei Scriitorilor din Iaşi; *Semne pe arbori* (Cartea Românească, 1986); *Urme de purpură* (Junimea, 1989); *Mustăţile lui Demiurgos* (ediţie bilingvă, româno–engleză, Fides, 1997).

Bebe Mihăescu

# A face dragoste aproape perfect

Psihoterapie experiențială pentru problema ta sexuală

HUMANITAS

Coordonatorul seriei
OANA BÂRNA
Coperta şi concepţia grafică a seriei
DINU DUMBRĂVICIAN
Foto copertă
COSMIN BUMBUŢ

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României**
**MIHĂESCU, BEBE**
**A face dragoste aproape perfect: psihoterapie experienţială pentru problema ta sexuală** / Bebe Mihăescu. – Bucureşti: Humanitas, 2003
(Humanitas Practic de buzunar)
Bibliogr.
ISBN 973-50-0373-2

613.88

© HUMANITAS, 2003

ISBN 973-50-0373-2

## *Avertisment*

*Întîmplările povestite în această carte, deși par ireale, sînt adevărate. Identitatea protagoniștilor, care au tot dreptul la intimitate, a fost însă schimbată.*

# Introducere

## De ce aproape perfect sau floare-de-colț

A fost odată o ființă iubită, ciufulită și neîncrezătoare, plină de speranțe și calități, ca tine. Aveai o steluță în frunte de care nu voiai să știi și pe care ceilalți o vedeau, dar se făceau că plouă. Și, culmea, aveai un corp despre care, deși îl vedeai, simțeai că are o muzică a lui, un gust anume, un miros nepereche și mișcări inconfundabile. În nopțile liniștite cînd te retrăgeai în adîncul tău, te întrebai unde este în universul acesta ceea ce nimeni nu îndrăznea să spună. Adică «jumătatea» ta. Pentru că în timp ce în urechi auzeai un murmur care te înfiora – «Doamne, Dumnezeule/ Noi sîntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire» –, îți închipuiai ce nebunii ale iubirii te așteaptă. Ca să nu spui *te cheamă*.

Și într-o zi ai zis: *gata*! Te-ai hotărît să ieși din hăinuța devenită prea strîmtă. Te-ai hotărît că ai dreptul să te bucuri de puținul cît îți este dat. În jur, «jumătatea» ta îți surîdea în mii de feluri și cu mii de chipuri. Pe oricare puteai s-o alegi. Și într-o zi chiar ai ales-o.

S-a întîmplat însă ceva îngrozitor: după mai puțin de o zi, ai văzut că «jumătatea» ta nu-i «jumătatea» ta. Și din nou în nopți liniștite, cînd te retrăgeai în adîncul tău, te întrebai unde-ți este «jumătatea». Același murmur în urechi te înfiora: «Doamne, Dumnezeule/ Noi sîntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire.» Și într-o noapte ai visat că urcai pe un munte.

Era tare greu. Te agățai cu mîinile de colțuri, ba îți fugea pămîntul de sub picioare, ba vedeai prăpăstii cenușii-albastre. Și într-un tîrziu, poate spre amiază, după ce ți-ai imaginat nenumărate soluții ca să treci perico-lele, cînd ai ajuns în vîrf... ai întîlnit-o. Împrăștia o lumină caldă și o mîngîiau doar albastrul cerului și vîntul. Era sfioasă și strălucitoare, iubită, ciufulită și neîncrezătoare, dar plină de speranță și bucurie. Era *floarea-de-colț*. Ai luat-o, ai apropiat-o de buze și ai pus-o în inima ta. Cînd ai deschis ochii, știai că ceea ce simți nu-ți va putea fi luat de nimeni. Niciodată.

Te-ai gîndit vreodată că a face dragoste aproape perfect e ca un vis? Că ceea ce faci acum este mai degrabă «a face sex»? După ce vei citi cartea, vei vedea că ai dreptul să te bucuri de plăcerile de care, cîndva, se bucurau doar persoanele cu rang înalt. Cultivate, educate, inițiate. Cei mulți, cei ca și tine pînă a citi cartea pe care o ai în mînă, «făceau sex». Și copii. Se bucurau la nivelul epidermei. Alții însă aveau voluptăți. Unii chiar cultivau extazul erotic. Știau ceea ce tu, acum și aici, citești, crezînd că-i vorba de povești nemuritoare.

## Vitamina cea de toate zilele

Cam la două palme sub buric se află universul lui «nu mă atinge», «nu te uita», «nu pune mîna». Deşi ocupă cea mai mare parte a minţii fiecăruia, ca timp dedicat, universul cu pricina este mai degrabă ceea ce pe hărţile începuturilor civilizării purta inscripţia *hic sunt leones*. Dar tu, ca şi mine, ştii că a vorbi despre ce nu-i cuviincios, a face aluzii la ce nu e permis reprezintă «vitamina cea de toate zilele». Pînă şi urarea «O zi bună», dacă este însoţită de o privire oblică sau de un ton care îl invocă mai puţin pe Dumnezeu, capătă forţa unei invitaţii de a culege căpşune în pielea goală. Stau şi mă întreb cîte din reclamele auzite sau văzute fac trimiteri «discrete» la universul pe ale cărui porţi, în copilărie, scria: «Nu pune mîna acolo, nu-i frumos», «Nu arăta lui nenea şi tanti ce ai acolo, nu-i frumos»...

## Acelaşi univers, chei diferite

Deşi sîntem puternic «vitaminizaţi», chipurile noastre nu se trădează. Noroc de împrejurări care... le obligă să vorbească. De multe ori aceeaşi limbă şi nu de puţine ori în «chei» diferite. Ca în cazurile de faţă:

**Prima istorie.** Într-o frumoasă zi de vară, un autobuz plin ochi se îndrepta către o localitate aflată undeva, într-o regiune plină de pomi fructiferi şi linişte. Nu-mi aduc aminte ce vorbeau călătorii şi, la fel, nu-mi amintesc cît era ceasul. La un moment dat, şoferul virează foarte strîns şi, în plină curbă, o femeie de o fru-

musețe răpitoare cade în brațele unui nu mai puțin distins preot. Oa!, strigă ea, cu ochii sclipind de bucurie și uimire. Nici un *oa!*, fiica mea, spuse liniștit preotul. Ceea ce simți tu nu-i ce-ți închipui, este cheia de la poarta mînăstirii.

**A doua istorie.** Crista și Dragomir sînt un cuplu foarte interesant. Ea este brunetă cu tenul alb și ochi mari, verzi, cu gene lungi. Minionă, dar cu un corp de statuetă antică. El este mai înalt decît ea cu un cap și jumătate, cu dinții neregulați. Ea este a nu știu cîta femeie din viața lui, deși sînt căsătoriți. El este singurul bărbat din viața ei. Și de dinainte de căsătorie, și de după.

Fac dragoste la vîrsta pe care o au, 25 de ani, respectiv 27, o dată sau de două ori pe săptămînă. Ea rămîne undeva, pe la jumătatea drumului, tristă. Și de multe ori plînge. De fiecare dată își dorește să se împlinească un miracol. Despre care a citit și a auzit. El ajunge de fiecare dată la capătul drumului. Și adoarme. Pentru el a face dragoste este a-și lua somniferul. I s-a întîmplat să adoarmă și în timp ce făceau dragoste…

«Chei» diferite înseamnă trăiri diferite. A face dragoste aproape perfect nu se traduce instantaneu în «trăiri identice». Dar se poate traduce în «trăiri cît mai apropiate». Depinde însă de ceea ce avem în cap, de imaginea sau imaginile care ne guvernează, și, ceea ce este cel mai important, de universul senzorial căruia, genetic, îi sîntem «devotați».

## Nu toată lumea simte la fel

Uită-te la degetele mîinii tale. Sînt diferite. Şi accepţi acest fapt. Pentru viaţa ta, pentru ceea ce faci, toate degetele sînt importante. Îţi pui însă verigheta pe inelar. Cu arătătorul împungi adversari nevăzuţi. Mijlociul este utilizat pentru gesturi obscene. Eşti de acord că toţi posedăm aceleaşi «universuri» senzoriale: vizual, olfactiv, auditiv, gustativ, tactil-kinestezic. Ca şi degetele, preferi uneori un anume «univers». Sîntem atît de la fel şi atît de diferiţi unul de celălalt!

**O primă istorie.** Daniela şi Gabi se iubesc. Sînt împreună de mulţi ani. Au şi copii. Şi sînt tineri. Daniela este frumoasă şi are un corp superb. «L-aş mînca», spune înfometat Gabi. Cînd fac dragoste, lui Gabi îi place s-o privească. De jos în sus. De aceea o lasă «amazoană». Şi îi mai place să-i vadă spatele. Aşa vede Gabi lumea. Ca un bărbat. Şi ca el, milioane.

**O a doua istorie.** Eli are ochi albaştri. Suplă. Aproape 30 de ani. Numai dacă o vezi cu copilul cît ea de mare începi s-o crezi. Altfel arată de 23, 24. Îşi doreşte multă tandreţe şi măcar o ieşire pe săptămînă în natură. Este de acord ca Sergiu să tacă. Dacă are chef de tăcere. Sergiu îşi doreşte cel mai mult sex oral. «I-aş împlini dorinţa, dar Sergiu nu e prieten cu apa şi săpunul. Eu fac duş de zece ori pe zi. El, cel mult de zece ori pe lună. Îi simt mirosul fără să vreau!»

**O a treia istorie.** Cornelia şi Corneliu. Diferenţa de vîrstă – 15 ani. Conversează doar pe teme profesionale.

Au aceeași profesie. «Dacă măcar m-ar băga în seamă… Mai mult stă de vorbă cu tipul de la service, care ne îngrijește mașina, decît cu mine. Cornele, vreau să mă îndrăgostesc din nou de tine! Spune ceva!» Cornel însă vrea la grădină. Să pună castraveți, să pună mîna pe furtun, pe sapă, să simtă pămîntul sub tălpi, să umble, să scoată apa din fîntînă. Și îi place, ca multor milioane de bărbați, să tacă.

## Istoriile și concluziile lor

Prima istorie este a vizualului și gustativului. Gabi își percepe prin excelență soția «văzînd-o» și «gustînd-o». Curiozitatea vizuală a bărbatului. Așa că: este o glumă sinistră aceea care spune că nu mai contează cum arăți, că după un număr de ani iubirea are altă bază. Eroare! Întrebări: De la ce vîrstă bărbații nu mai întorc capul – desigur, indiferenți – după femei superbe? De la ce vîrstă bărbații nu mai sînt interesați de sînii femeilor? De la ce vîrstă bărbații nu mai salivează după picioare lungi? De la ce vîrstă bărbații nu mai pun note femeilor uitîndu-se lung după fesele lor?

Cereți bărbaților să *nu* facă aceste lucruri. Veți avea răspunsul la care vă așteptați!

A doua istorie este a olfactivului și tactil-kinesteziculului. Eli e olfactivă prin excelență. A lucrat și în domeniul produselor cosmetice. Sesizează imediat «miresmele» lui Sergiu. Este și tactil-kinestezică. Îi place să se spele, adică să simtă săpunul, apa. Apăsarea și

lunecatul pe piele. Îi mai place și mirosul șamponului. Nu, ceva nu-i în regulă cu mirosul ei!

A treia istorie este a auditivului căsătorit cu un tactil-kinestezic. Cornelia s-a săturat de tăcere. Ea vrea să audă și altceva în afară de discuții profesionale. Vrea să i se vorbească, mai ales înainte de a face dragoste. «Că nu sînt un animal» – spune ea. Cornel, în schimb, este tactil-kinestezic. Senzații tactile, mișcare. Pentru el dragostea nu se discută. Poate s-o facă oricînd, dar fără multă vorbă. Adică fără nici o vorbă!

## Pun pariu că nu știi cine ești

Înainte de a face dragoste, mulți cer partenerului să-și facă analizele. Mulți, dar nu toți! Cel mai bine ar fi să și le facă amîndoi. Să nu mai existe discuții. Analizele sînt ca notele la purtare. Te vorbesc toți – și treci clasa.

Cîți însă vor să afle, înainte de a face dragoste, ce știe celălalt? Și despre dragoste, și despre cum se face și cu ce se face ea. Îți spun eu: foarte puțini. Te întrebi de ce? Pentru că ei înșiși nu știu. Hai să facem un test: *testul Bebe*. Simplu. Eficient. Îți arată ce știi și ce nu știi despre tine. Și-ți mai arată ceva: cum să-ți rezolvi o problemă.

### Testul Bebe I

Pe o foaie de hîrtie desenează-ți propriile organe genitale (structuri anatomice reproductive). Splendid.

Acum întoarce foaia şi desenează organele genitale (structuri anatomice reproductive) ale sexului opus. Minunat. Ei, acum, dacă eşti tare cu adevărat, compară desenul cu ceea ce posezi între picioare. Şi vei vedea ce porţi între urechi ca imagine despre tine, de la buric în jos. Roagă pe cineva de sex opus, care îţi este apropiat şi trăieşte în mileniul trei, nu în preistorie, să-ţi permită să compari ceea ce ai desenat pe cealaltă parte a foii (adică organele genitale ale sexului opus) cu ceea ce visezi cînd el/ea îţi trece prin minte, într-un moment de frenezie fantasmatică.

Un terapeut îţi va spune multe despre tine, uitîndu-se la desenul cu pricina. Tu însuţi află cîteva date minime:

- cît se «suprapun» imaginile cu realitatea;
- cît accepţi această realitate ca subiect public;
- cît cunoşti această realitate atît de intimă.

Dacă refuzi să desenezi, problemele tale sexuale sînt dramatice. Indiferent de faptul că eşti sub semnul căsătoriei sau nu. Dacă nu te afli în instituţia căsătoriei, mai aşteaptă, pune-te-n ordine. Eşti un pericol public. Dacă deja familia ta s-a conturat, atunci dă-mi voie să-ţi spun că celălalt, din punctul tău de vedere, nici nu există! Este o anexă.

S-ar putea să desenezi fără entuziasm. Mai mult să schiţezi. Că, de, n-ai talent! Pe cine vrei să păcăleşti? Chiar pe tine?

*Atenţie!* Ţi s-a cerut să desenezi *ceea ce ştii că ai* sau *ai văzut* pentru că *testul Bebe II* va veni în întîmpinarea dorinţelor tale. Dar deocamdată, privind ce ai desenat pînă acum, vezi ce simţi, ce sentimente te încearcă. Şi scrie-mi, trimiţîndu-mi desenele şi comentariile, pe una din adresele de la sfîrşitul cărţii. Îţi voi

răspunde cu detalii despre care nu știai nimic. Și n-o să-ți pară rău, crede-mă! Mă interesează doar ce vîrstă și ce sex ai. Și dacă ești dintr-un oraș sau dintr-o comună. Și cîtă școală ai. Atît.

**Testul Bebe II**

Pe o foaie de hîrtie desenează *cum îți dorești* să fie *propriile* organe genitale (structuri anatomice reproductive). Pe cealaltă parte desenează *cum îți dorești* să fie organele genitale (structuri anatomice reproductive) ale *sexului opus*. Privește ce ai făcut și vezi ce simți, ce trăiri ai în legătură cu desenele. Fii sincer și curios în legătură cu trăirile tale și cu «sursa» lor. Știi unde să trimiți aceste desene, însoțite de comentariile de rigoare.

*Atenție*: acum ți se cere să dai contur *dorinței*.

**Testul Bebe III**

Recunoaște, la așa ceva nu te-ai așteptat. De această dată o să te rog să-ți desenezi propriile organe genitale (structuri anatomice reproductive) *așa cum crezi că le văd*:

- mama/tata;
- tata/mama;
- sora/fratele/vărul;
- o rudă apropiată importantă (unchi, mătușă)

sau orice persoană pe care o crezi importantă pentru tine, în afară de cele menționate. Ultimul desen va fi atribuit unei persoane total neutre problemei, numită simbolic *Pupic*. Întoarce foaia și fă același lucru pentru

organele genitale ale sexului opus. Super. Ca și în variantele precedente, te rog privește desenele și vezi ce-ți trece prin minte, ce sentimente te încearcă. Știi unde să le trimiți pe toate. Le aștept.

**Practic, practic, practic**

Acum, dacă prin absurd ai probleme de natură erotică, pune desenele jos, pe podea, în succesiunea în care le-ai executat, succesiune care arată cum crezi că văd aceste probleme *mama*, *tata* etc. Pe toate. Cam la un pas distanță unele de altele. Notează-le cu cifre de la 1 la n+1 sau scrie pe fiecare: *mama*, *tata* etc. Plasează-te pe primul dintre ele. Pur și simplu pășește și stai pe desen.

Și intră în «pielea» personajului pe care îl reprezintă desenul, devenind personajul cu pricina – *mama*, de exemplu. Experimentează trăirea, emoțiile personajului. Vezi ce simte «personajul» în legătură cu problema ta de natură erotică din perspectiva a ceea ce a desenat. Apoi «ieși» din «pielea personajului», plasează-te în spatele desenului și privește toate «personajele» numerotate sau numite care sînt implicate în problema ta erotică. Vezi de ce anume ești conștient. Pe urmă plasează-te pe desenul numărul 2 (*tata*) și fă ce ai făcut cu desenul numărul 1. Identic. La fel vei face cu toate desenele, pînă la desenul ultimului personaj, *Pupic*, așezat undeva, lateral. Cînd termini, plasează-te pe primul desen din *testul Bebe I* și intră în «pielea» tuturor personajelor, simultan. Numai tu știi ce sentimente te încearcă, ce simți. Așa că fii conștient de toate schimbările.

Bun. Încă puțin și gata. Vezi, imaginar, cum vor reacționa toate «personajele» în clipa în care vor sesiza schimbările. Cît de mici ar fi ele. În același timp, tu, oricine ai fi tu, *păstrează-te adunat*. Să nu pățești ca în povestea următoare:

Un tînăr se plimba într-o dimineață prin parc. Pe o bancă, la capătul unei alei, un bărbat în vîrstă, de peste 60 de ani, plîngea. Sensibil și plin de compasiune, tînărul se apropie de acel domn și îl întreabă care este cauza suferințelor sale. Sînt căsătorit cu o tînără de 19 ani, o nimfomană, răspunde bărbatul în vîrstă. Și?, se miră tînărul. Dimineață, spune bărbatul cu tîmplele ninse, pe la ora șase, Smărăndița, că așa o cheamă pe nevastă-mea, își mișcă fundulețul. Și eu înțeleg. Facem dragoste. E nemaipomenit. Închipuie-ți, di-mi-nea-ța. Pe urmă, pe la ora zece, bem un nectar și din nou dragoste. Este ca un vis. La prînz, mîncăm ceva și din nou dragoste. Smărăndița este înnebunită de ora amiezii. După-amiază, pe la ora cinci, normal, facem dragoste. Este ora mea. Urmează o plimbare cu mașina, o drumeție. Și seara, ei, seara, de la ora zece, intrăm în paradis. Facem dragoste în toate felurile. Este de nedescris ceea ce simt! Înmărmurit, tînărul spuse: Domnule, dar dumneata ai găsit cheia fericirii. Nu înțeleg: de ce plîngi? Am uitat unde stau, îi răspunse bătrînul scăldat în lacrimi. Am uitat unde stau...

# Partea întîi

## Penisul, dragul de el, și accesoriile

Numitul *penis* are diverse denumiri. În funcție de context. I-am spus academic «penis» – ca să nu roșeas-că această carte precum o domnișoară. Altfel, zilnic auzim de #&%@ (știi să citești pe limba asta?). Sau «Du-te-n #&%@ mea», ca și cum ar fi vorba de un fel de parc expozițional. La limita vulgarului, ironiei, istoriei, măgăriei sau a tot ce îți poți închipui, penisul este numit: rangă, ștangă, Napoleon, dumnealui, ber-bec, șarpe, cuc, Stalin, cocoșel, baston, sabie, morcov, cîrnăcior, mădular «scîrbavnic», jucărie, Mr. Big etc. Cu siguranță și tu îl numești în vreun fel și mai știi și alte denumiri. O să te rog să-mi trimiți aceste denumiri personale tot pe adresa de la sfîrșitul cărții.

Ceea ce miră, înspăimîntă, scandalizează, provoacă, cutremură este talentul lui de a se «trezi» (a intra în erecție) cînd nimeni nu se așteaptă și de a se «blegi» (a ieși din erecție) fie în plină sărbătoare musculară (act sexual), fie înainte de intromisiune (pătrundere în vagin urmată sau nu de emisia de spermă). Mai adaugă și faptul că din mic devine mare și din mare devine

mai întîi potrivit și, în final, se face mic domnul, domnișorul penis. Ceea ce este pentru neștiutori o frică permanentă. Sînt sigur că se gîndesc la o posibilă dispariție!

## Puțină anatomie, așa, de ochii lumii

Ei bine, cu penisul nu-i de glumit! El poate produce și fascinație. Am spus *fascinație*? M-a luat gura pe dinainte. Pentru că, fac acum o paranteză, strămoșii noștri romanii aveau două cuvinte diferite pentru același organ sexual masculin: *fascinus* cînd era în erecție și *mentula* cînd nu era. O spune Pascal Quignard într-o carte, *Sexul și spaima*. La romani, scrie el, «*fascinus* dispare în vulvă și ceea ce iese e *mentula*».

Deci penisul poate și fascina. Și nu numai pe posesorul lui. Dacă-i mai spui și *lingam* și îl asociezi unei practici, unei credințe, gata, dansează neuronii alt dans!

Un tip, Cristi Țurcana, avea un grup și practica parapsihologia. Grupul era compus în majoritate din tinere între 18 și 25 de ani. Cristi Țurcana le convinsese că penisul lui e înzestrat cu puteri divine, că este un fel de Dumnezeu. Fetele dansau pentru el, jucau scene de adorație, meditau pe teme erotice. Își imaginau că fac dragoste cu el în temple prin India, în grup, sub lumina stelelor, la ore calculate de Cristi Țurcana pentru a capta puteri nepămîntene...

Pe una dintre membrele grupului, Maria, doctoriță, a «inițiat-o» în puterea penisului său, deși, draga de ea, avea verighetele pregătite pentru căsătorie. Maria și-a părăsit iubitul, pentru care tocmai divorțase, fasci-

nată de lingamul cosmic al lui Cristi Țurcana. Evident, pînă la urmă a rămas singură – cu puțină candida albicans, pe care, hai, o putea lua și din apă, dar și cu puțin trichomonas, care numai legătură cu spiritualitatea nu are! Maestrul a rămas cu penisul său divin, în jurul căruia roiesc soția și «inițiatele». Al căror număr, pesemne, va spori.

Dar să revenim pe pămînt. Practic, despre penis este necesar să știi cîteva lucruri esențiale:

• este ca un șarpe;

• este constituit din doi corpi cavernoși și un corp spongios;

• deși este format dintr-un țesut special, erectil, părînd a fi un «mușchi» (dar nu e), nu există exerciții speciale care să-l facă mai mare;

• cei doi corpi cavernoși se inserează pe ramurile pubisului și ischionului; inserția este «controlată» de un ligament, grație căruia penisul în erecție are unghiuri diferite;

• țesutul erectil al penisului primește sînge prin artere și «se eliberează» de el prin vene.

**Alarmă pentru persoane care nu au ce face!**

Cu timpul, ligamentul de care vorbeam mai sus se slăbește, dar penisul rămîne la fel de harnic. Există erecții puternice în care penisul este îndreptat spre podea sau paralel cu ea. Și totuși este pregătit pentru un act erotic. Băieți, nu vă plîngeți, nu disperați! Orice stimulatoare vor fi luate, dacă ligamentul de susținere «se simte prost», penisul va avea un unghi pe măsură. Im-

portant este ca el să fie în erecție, deși ca imagine... pentru marea majoritate erecție înseamnă un penis îndreptat spre cer. Aștept un concurs de erecție ca să văd criteriile de evaluare pentru cîștigători!

## În erecție ca tunurile de la Navarone...

Închipuiți-vă mii de scrisori, de e-mailuri conținînd aceeași întrebare sau aceeași suferință: «Care este mărimea normală a penisului?» Dacă m-ar întreba numai bărbații ar fi bine.

Dar și femeile au probleme legate de obsesia bărbaților. Într-o emisiune de pe postul de televiziune Acasă, o telespectatoare, pusă de soț, cum s-a văzut mai tîrziu, îmi cerea disperată dimensiunile normale. Soțul o acuza, nici mai mult, nici mai puțin, că ea «se duce la altul» pentru că el, avînd penisul prea mic, n-o satisface. Și atunci, normal, ea este cu altul. Degeaba îi explica femeia că se simte bine cu el și nu-i trebuie nimeni altcineva. El o ținea pe a lui. I-am răspuns cam așa: «Spune-i soțului tău că atunci cînd îi în erecție penisul îi ca tunurile de la Navarone, iar cînd îi în stare flască îi ca moțul curcanilor.»

Imaginile despre penis, drăguțul de el, ne pun de multe ori în încurcătură. Gîndește-te că te pregătești, ca femeie, pentru o întîlnire cu Anaconda. Și te întîlnești cu o sămînță de floarea-soarelui. Sigur, mult timp după aceea te vei simți relaxată, plină de bucurie. Și, pentru un timp, vindecată de iluzii. Mai «grav» este cînd te furnică dilema...

## Bebe, spune-mi, pe cine să aleg...?

Cîndva, o persoană hazoasă îmi scria despre «nefericirea» vieții ei. Pusă în situația de a alege între doi bărbați, criteriul, culmea, a fost dimensiunea penisului. Finalul scrisorii era memorabil. De multe ori rîd singur, în situații nu prea ortodoxe, amintindu-mi.

Suna așa: «Bebe, spune-mi, pe cine să aleg? Pe Piticuț ori Balaurul? Tu, dac-ai fi în locul meu, ce-ai face?» I-am răspuns că Dumnezeu o va lumina în alegerea ei, dar să bage de seamă. Într-o mînă de femeie pricepută, și fulgul din pană de înger se poate transforma în penis. Și invers.

Pînă la urmă, părerile asupra dimensiunilor duc spre un liman al împăcării. În stare flască, penisul are între 7-8,5 și 11 cm pentru noi, normalii. Pentru ca în erecție să crească și cu 7 sau 8 cm. Secretul secretelor este acela că în stimularea sexuală a femeii contează prea puțin mărimea penisului. În ce privește stimularea, specialiști au spus: *penisul ideal este ca mînerul rotund de la ușă*. De ce? Pentru că mulțimea de receptori tactili ai femeii se află situați în zona organelor genitale externe.

Însă din punctul de vedere al bărbaților... Fiind vizuali prin excelență, ei își doresc penisuri falnice. Nu testicule uriașe, nu! Îmi spunea un pacient că «întotdeauna neisprăviții au testicule mari – și îi împiedică la mers». Bărbații visează că există formule magice, rețete miraculoase, unguente secrete care pot redimensiona penisul. Mărindu-l, firește.

Da' de unde! Există o singură situație în care penisul poate fi «crescut» cu un număr de centimetri, vala-

bilă doar pentru graşi. O «bucăţică» de penis, nu prea mare, numită *crus*, este îngropată sub piele. La persoanele supraponderale e clar că o parte mai mare a penisului este îngropată sub piele. Dispare grăsimea din zona pubiană, «creşte» penisul! Nu mai ştiu unde am citit că formula folosită de medici este următoarea: pentru fiecare doi centimetri în plus pentru penis sînt necesare 11 kilograme minus din greutatea corporală.

Mă bate gîndul că dorinţa bărbaţilor de a avea un superpenis este alimentată de nevoia de a pătrunde cît mai adînc. Ca şi cum «cît mai adînc» înseamnă «cît mai plăcut»! Sar peste dorinţa de a scoate din minţi femeile, pentru care virilitatea este asociată de multe ori unui penis cît mai mare. Cred că dimensiunea penisului este programată genetic şi nimic din ce i s-ar putea «întîmpla» lui nu poate fi în afara programului. «Ingineria genetică» va împlini visurile. Aşa să ne ajute Cel de Sus!

## Oglinjoară, oglinjoară, cine are cel mai mare penis din cămară?

Totuşi, băieţi, v-aţi gîndit vreodată la faptul că vă vedeţi penisul doar de sus în jos? Aristocraţi cum sînteţi, vă este mult mai uşor să înclinaţi puţin capul, să vă fixaţi bărbia în piept şi să începeţi să judecaţi. Şi pe urmă să vă declaraţi nemulţumiţi.

Ştiţi povestea cu «oglinjoară, oglinjoară». Aşa că nu mai staţi! Mai vedeţi-vă şi din altă parte. Luaţi o oglindă şi plasaţi-o între picioare. Prindeţi-vă penisul de vîrf, adică de gland, şi miraţi-vă de dimensiuni. A! Îl vreţi în erecţie, văzut de dedesubt? Şi mai bine. Fa-

ceți și chestia asta. Că-l împingeți spre dreapta, că-l împingeți spre stînga, oglinda vă va arăta altceva decît aveți voi întipărit pe scoarță. Faceți exercițiul acesta chiar și în cămară, de cîte ori puteți pe săptămînă. Pentru bărbați dimensiunea văzută și trăită ca atare înseamnă a avea sau nu încredere în sine.

Culmea este că, uneori, bărbații, adică un soi de bărbați, corelează atît de puternic încrederea în sine cu dimensiunea penisului, încît pînă și debutul în viața de relație cu *ea* stă sub semnul îndoielii. Așa cum vei vedea în continuare.

## Puțină fiziologie, zău că îți place

Ei, acuma-i acum! Cînd spui penis mare, gîndești penis tare. Ca și cum dacă este mai molcuț, așa, ca soarele după-amiezei, nu-i bun! Dar oricum ar fi, tot are nevoie de... combustibil. Acesta se numește *dorință*. Pentru persoanele încercate de dorință. Sau se poate numi *impuls*. Pentru persoanele aflate între două trenuri, două ședințe, două funcții, două mese etc. sau pentru măgarii, porcii, jigodiile, handicapații, jafurile etc. trăind aceeași experiență.

Dorința înseamnă nivel emoțional, imaginație, așteptare, imagine de sine, inteligență. De aici pornind, se pot rezolva situații jenante sau probleme aparent fără soluție.

**Melc, melc, codobelc, scoate coarne bourești...**

Începuturile vieții erotice la bărbați. Dumnezeule, cîte istorii! Cîte performanțe! Cîte «numere», cîte figuri! Vorbe, vorbe, vorbe...

Un pacient vioi și slobod la gură îmi povestea despre «întîmplări cu melcul său». Ba cum a fost în situația X, cînd «melcul său» în sus și-n jos, ba ce a spus o tipă «tare» despre «melcul său», ba cum după o noapte de pomină «melcul său» era mai vioi ca o panteră. De ce «melc»?, l-am întrebat eu într-un tîrziu. Uite de ce, mi-a răspuns. «Cînd eram mai tînăr și la trup curat», cum spune nu știu ce scriitor, mă spărgeam în figuri. Aveam de toate și eram singur la părinți. Făceau ai mei ce voiam. La un timp am început să fac urît. Da, urît de tot. M-au dus ai mei la doctori, au chemat doctori acasă. Acum știu ce-au vorbit, că mi-au spus bătrînii, dar atunci nu știam. Concluzia a fost că sosise anotimpul hormonilor. Și că ar fi bine să-mi încep viața sexuală. Părinții controlau tot, mai ales taică-meu. Așa îl obliga și gradul. Și ce-au spus ei: hai să-i facem băiatului de ziua lui o petrecere. Și am făcut petrecerea. Totul mișto, fain, cu băutură, mîncare, jocuri, colegi. La un timp ai mei se evaporă și rămînem doar noi, tinerii, netulburați de nimeni. Bebe, și la un moment dat, nu mai țin minte cum, ajung în camera mea și dau acolo peste o gagică de gagică! Ce-am vorbit, ce n-am vorbit, dar ajunsesem la punctul culminant. Eu mă dădeam mare, dar neputința mea era și mai mare. Gagica ori s-a prins ori a simțit cam care era «nivelul» meu sexual, ori poate fusese instruită în prealabil, că a făcut o cheștie extra.

Mi-a luat penisul în mîini și a început să-i cînte: «Melc, melc, codobelc/ Scoate coarne boureşti/ Și te du la baltă/ Și bea apă caldă/ Și te suie pe buștean/ Și mănîncă leuștean...» Și s-a rezolvat. Și de atunci combat cu «melcul meu».

În afară de bărbații care au avut probleme de erecție, nimeni nu poate crede că un cîntecel poate debloca un mecanism. Hai să vedem, pe scurt, care-i mecanismul.

Ca să existe erecția trebuie să existe *excitația*. Excitația înseamnă prezența și recepția stimulilor senzoriali. Vezi, auzi, pipăi, miroși, guști.

## Băieți, nu vă grăbiți!

Cît de mult v-ar încerca dorința, mai așteptați o clipă. Cît să vă puneți în ordine. Adică să vă armonizați cu voi înșivă. Dacă nu iubirea vă spune să nu dați buzna, atunci poate ideea performanței vă va face să întîrziați. Practic:

• contemplați cît mai mult femeia din unghiuri și poziții cît mai diverse, în preajma unei surse de lumină (departe de ea, aproape de ea); folosiți culori prin care lumina să schimbe instantaneu decorul;

• creați o ambianță muzicală care să amplifice emoția a ceea ce vedeți;

• atingeți cu mîinile, fără grabă, corpul care vă fascinează și «traduceți» senzațiile din degete, verbalizați-le, murmurați-le, cîntați-le;

• îndrăzniți și mirosiți părțile corpului care vă atrag cel mai mult și nu stați cu limba înnodată;

• savurați gustul buzelor și limbii ei și prelungiți pentru asta sărutul; nu vă gîndiți că pierdeți timpul acordat marii plăceri.

Acesta este un mod (aproape) perfect de a te bucura de erecție, de «a participa» la ea în mod conștient. Altfel, află că:

• erecția este un fenomen hemodinamic;

• sîngele curge spre penis prin artere și iese prin vene (și atunci penisul este moale și elastic);

• arterele au mușchi inelari în interiorul lor, care sînt încordați, și de aceea cantitatea de sînge aflată în circulație este mică; asta înseamnă penis moale, «nivel» zero; e ca și cum ai vrea să faci flotări cu o locomotivă pe spate;

• corpii cavernoși și cel spongios prin care trec arterele sînt plini de mici caverne care se umplu de sînge; aceasta e marea veselie numită *erecție*; are loc minunea dorită de bărbați și femei cînd te aștepți mai puțin: mușchii inelari din artere își «permit» libertatea de a se relaxa, iar în spațiile cavernoase pătrunde sînge de nu-i adevărat! Și, și? Arterele presează, venele se subțiază, sîngele staționează și penisul se întărește, da, se întărește!

## Fete și băieți, femei și bărbați, nu uitați

• penisul se mărește, se întărește și se ridică pentru că el primește semnale de la centrii stimulatori aflați în creier și în măduva spinării;

• penisul este *relaxat* atunci cînd se află în stare de erecție;

• penisul este *tensionat* atunci cînd se află în stare flască;

• penis în erecție înseamnă mult sînge, mult sînge înseamnă o aprovizionare mai bogată cu oxigen;

• mult sînge şi mult oxigen înseamnă longevitate (adică viaţă sexuală, nu glumă!);

• un penis longeviv este un penis foarte activ pînă la vîrste înaintate.

## Concluzia criminală

Sînt liniştit. Nu-mi aparţine. Eu doar o relansez. Ea sună aşa: *Ţineţi-vă cît mai mult penisul în erecţie*. E ca şi cum pentru a fi cît mai deştept îţi păstrezi neuronii activi citind şi făcînd conversaţie. Care este lectura şi conversaţia penisului, vă veţi întreba?

Pentru cei mai mulţi, o singură lectură şi conversaţie: a face dragoste. Alte universuri culturale recomandă efectuarea unor exerciţii pentru ca penisul să trăiască un fel de tinereţe fără de bătrîneţe.

## Practic, pentru voi, băieţi

Cînd e vorba de un penis puternic, «în priză» cît mai mult timp, soluţiile vin de acolo de unde te aştepţi mai puţin. Important este să ai mintea deschisă şi la altceva decît ceea ce ştii.

Ceea ce vă spun acum este o glumă:

La un post de radio, undeva, în lume, o ascultătoare fanatică îl întreabă pe realizatorul emisiunii, un bărbat visat de milioane de femei: este adevărat că penisul se întăreşte dacă îl ţinem mai mult timp cufundat într-o ceaşcă plină cu lapte? Este adevărat, i s-a răspuns, dacă în lapte adăugăm şi două linguriţe de ghips.

Imaginea merită reținută în ciuda zîmbetelor pe care ni le provoacă. Este necesar să facem ceva pentru... a merita penisul pe care-l purtăm. Altfel el poate rămîne doar decorativ. În lumea orientală, departe, foarte departe, există încă experţi care nu numai spun, dar te și instruiesc: cum să-ți «mărești» dimensiunea penisului, cum să-i diminuezi sensibilitatea, cum să-ți faci o erecție dură, așa cum meriți.

## Accepți un alt punct de vedere?

Orientalii spun că eros înseamnă energie. Energie sau *Chi* sau *Qi*. Această energie comportă două aspecte: *Yang*, energia pozitivă, și *Yin*, energia negativă. Dansul Yang-Yin, îmbrățișarea lui Yin și Yang, armonia dintre Yin și Yang. Yang reprezintă lumina, soarele, mișcarea, bărbatul. Yin, dimpotrivă, întunericul, luna, staticul, femeia.

La casele mari, ca să nu spun la curțile imperiale, a face dragoste nu putea fi o activitate printre altele. Legendarul Împărat Galben conversa cu Misterioasa Doamnă despre dragoste și erecție cu seninătate. Metaforic și delicat, dar raportîndu-se ferm la principii pe care, cu timpul, le vom accepta. Ca să ne simțim și mai bine.

Penisul este «Tija de Jad». Super. Pentru a fi de neuitat, «Tija de Jad» este necesar să treacă prin patru «realizări». Și abia atunci cînd cele patru «realizări» sînt conturate deplin dorința poate să-și urmeze cursul.

Dacă doresc să fac dragoste, spune Împăratul, dar nu am erecție, este înțelept să insist? I-a răspuns Misterioasa Doamnă: nu este înțelept. Tija de Jad trebuie să fi traversat cele patru realizări pentru ca actul amoros să fie un succes. La întrebarea care sînt cele patru realizări, Misterioasa Doamnă răspunde: cînd Tija de Jad nu este capabilă de erecție, energiile Yin și Yang nu sînt în armonie. *Fermitate* este prima realizare. Tija de Jad este în erecție, dar nu este dilatată. Asta înseamnă că nu este suficient Chi în sînge. *Dilatarea* este a doua realizare. Tija de Jad este dilatată, dar nu este tare. Asta înseamnă că Chi nu a pătruns în oase. *Tăria* este a treia realizare. În sfîrșit, Tija de Jad este tare, dar nu este fierbinte. Asta înseamnă că Chi nu a îmbogățit spiritul. *Căldura* este cea de-a patra realizare.

Dacă vrei mai multe amănunte, citește în Mantak Chia. Oricum, ceea ce spuneau înțelepții taoiști cu mii de ani în urmă au confirmat la sfîrșitul mileniului doi Masters și Johnson. Așa că, băieți și bărbați, de multe ori a avea un penis în erecție nu este suficient. În cazul în care vă doriți o plăcere de neuitat, și nu o simplă ejaculare, indiferent în ce parte a corpului femeii are ea loc. Și, ca să nu credeți că a accepta un alt punct de vedere înseamnă o aberație, vreau să vă spun că existența acestui fluid energetic Chi este dovedită științific. Efectul Kirlian este real. Fiecare dintre noi are o aură energetică ce poate fi «imortalizată» pe o peliculă mai specială. Această aură poate fi influențată în mod conștient dacă, de exemplu, facem exerciții avînd caracteristici energetice, mîncăm într-un anume fel, medităm.

Nimic din ceea ce vă spun nu vă este străin. În mod sigur nu v-ați gîndit că ceea ce făceați de mult se poate aplica la viața sexuală. De acum înainte nimeni nu vă poate opri. Așa că, înainte de a face dragoste, executați cîteva minute un exercițiu, meditați. Dar nu chiar la picioarele iubitei și în secunda în care v-ați hotărît s-o penetrați! Poate puțin mai înainte?

## În sfîrșit, ceva bun pentru tine

Există nenumărate exerciții prin care penisului i se acordă atenția cuvenită. Nu de alta, dar, paradoxal, deși ne dorim să facem dragoste cît mai mult, cît mai des, abandonăm părțile corpului cele mai solicitate. Așa că, fără rușine, înainte. Ceea ce-ți spun vei întîlni ca recomandări medicale. Și vei plăti mult! Mai bine, cum se spune, fă-ți-o cu mîna ta. Specialiștii în terapie numesc tehnica asta *Stop-Start*.

### Dumnezeule, tehnica Stop-Start

Mai înainte de toate te pregătești. Te speli pe mîini, te ștergi, îți alegi un loc unde să nu dea buzna copiii, soția, mama-soacră. Îți alegi o poziție cît mai comodă. Te concentrezi puțin asupra unei imagini care ți-a adus sau îți aduce plăcere și începi să miști penisul cu mîna. Ca și cum te-ai masturba. Te concentrezi și mai bine asupra senzațiilor pe care le ai. Nu te grăbi, nu te fugărește nimeni. Mai ales că exersezi tehnica pentru prima oară. Și trebuie să-i înveți mecanismul.

În momentul în care simți că se apropie senzația de ejaculare, te oprești (*Stop*). Conștientizezi momentul, senzațiile, reacțiile. Respiri adînc. Te liniștești. Cum între timp inima ta bătea să spargă pieptul, o lași să-și revină.

Cînd totul este în regulă, reiei (*Start*). Și tot așa, repeți exercițiul de mai multe ori. Vei vedea că timpul necesar apariției ejaculării va crește, că plăcerea poate fi controlată, amînată, amplificată. Cît despre penis, va fi, îți dai seama, în extaz! Plin de sînge, oxigenat, «antrenat».

În plus, gîndește-te că poți face exercițiul și în apă. În cada propriei băi. Eventual călduță sau fierbinte. Cum îți place. Și-ți mai și imaginezi că este un vagin. Ops! Te ia cu schimbări de temperatură? Nu-i nimic. Dar dacă nu încerci, n-ai ambiție. Tehnica este folosită și în timpul actului sexual în caz de ejaculare precoce, dar atunci combinată cu exercițiile Kegel. Cînd fructul repetiției e foarte dulce.

## Pînă la fruct, ce-i cu dom' Kegel?

Îți spun din prima că exercițiile Kegel – așa îl cheama pe domnul care le-a inventat – nu sînt ușoare. Și nici grele. Sînt pur și simplu nerușinate. Le poți face «oricînd, oricum și-n orice-mprejurare». Așa cum le faci tu, le poate face oricine. Simplu, eficient… perseverent.

Localizezi mușchii pubococcigieni (PC). Cum? Îți spun eu. Mergi la toaletă și întrerupi voluntar, cîteva secunde, fluxul de urină. Apoi începi să-i încordezi. Nu înainte de a ști că aceste exerciții sînt de trei feluri:

• *Tipul I – contracții lente*. Cum ți se întîmplă cînd te uiți la televizor și adormi. Tresari, deschizi ochii și privești un timp. Apoi iar adormi. Și tot așa. Ca execuție: contracți puternic mușchii pubococcigieni ca și cum ai vrea să oprești fluxul urinar. OK. Păstrează contracția 3-5 secunde și apoi relaxează-te. Repetă exercițiul și observă că, pe măsură ce îl repeți, te simți din ce în ce mai sigur.

• *Tipul II – contracții rapide*. Ca atunci cînd ești grăbit și umfli roata de la bicicletă. Lucrezi repede, repede cu pompa. Contracți și relaxezi alternativ mușchii pubococcigieni cît poți de repede. Și cît poți de mult. La început. Pe măsură ce numărul repetițiilor crește, te simți din ce în ce mai puternic.

• *Tipul III – împingeri*. Ca atunci cînd te opintești să împingi o mobilă. Pentru tine ca și cum te-ai forța să urinezi.

Hai, nu mai sta pe gînduri! Și mai află un secret: atunci cînd faci exercițiile, pui în acțiune și musculatura abdominală și întreaga musculatură din zona bazinului. Realizezi ce forță uriașă ești în stare să mobilizezi?

Și acum, *antrenamentul*:

- 50 de contracții lente
- 50 de contracții rapide
- 50 de împingeri

Această serie o faci de cel puțin cinci ori pe zi. Dacă ai chef, dacă ești inspirat, iluminat, poți face și mai multe serii. Te vei simți și mai bine. E dreptul tău să te simți cît dorești de bine, de împlinit. După o săptămînă mai adaugi încă zece repetări la fiecare dintre cele trei tipuri de contracții. Și continui așa, săptămînal, pînă ajungi la serii compuse din o sută de repetări. Nu

îndrăznesc să spun cît de puternic şi plin de forţă te vei simţi. Dacă la capătul unei serii apare oboseala, nu abandona. Te odihneşti puţin şi reiei exerciţiul. În exerciţiul fizic se regăseşte spiritul tău. Nu te opri.

Îmi închipui cum faci exerciţiile şi-mi vine-n minte zona în care sînt plasaţi aceşti muşchi pubococcigieni. Păcat că nu-i vede nimeni şi nu pot fi expuşi pentru a provoca, a stimula, a te face să visezi. Căci, dacă prin absurd ar fi plasaţi în locul muşchilor faciali, sau dacă, printr-un capriciu genetic, muşchii faciali ar avea şi funcţia muşchilor pubococcigieni, ehehe, cîte nu s-ar întîmpla! Cum de regulă toţi vrem să «arătăm bine», sînt sigur că frenezia exerciţiilor Kegel i-ar cuprinde pe toţi.

Şi dacă tot am ajuns aici, află că, dincolo de prelungirea *actului erotic* cît vei dori, mai sînt şi alte beneficii de care te vei bucura exersînd aşa, în pură gratuitate. Uite-le:

- redescoperirea unei importante părţi a corpului, prin senzaţiile noi pe care le vei trăi;
- virilitate şi putere;
- amplificarea trăirilor emoţionale în timpul orgasmelor;
- detentă şi dinamism mintal;
- mărirea încrederii în sine;
- creşterea capacităţii de comunicare;
- amplificarea intuiţiei şi a creativităţii;
- dinamismul relaţiilor sociale;
- deschidere către ceilalţi;
- creşterea optimismului;
- spontaneitate;
- vitalitate debordantă.

Vei exersa în funcție de cît dorești să cunoști. În mod sigur, o să-ți sară mustarul! La început. Că, de, e nevoie de disciplină și perseverență. Așa începe orice învățătură. De aceea rădăcinile învățăturii sînt amare. Pentru că ești scos din tipic, din haosul apucăturilor cotidiene. Dar tot înțelepții spun că roadele învățăturii sînt dulci.

## A fost odată ca niciodată o frînghie tare ciudată

Noi, europenii, nu prea știm cum să ne păstrăm penisul în formă. Știm că trebuie să nu facem excese, că trebuie să ne odihnim. Cum? Să acordăm un timp pentru a-l masa? Ăsta-i un semn de tulburare mintală! Dar în secret, Doamne, în secret cît își mai doresc bărbații, și nu numai ei, să aibă «arma» la orice vîrstă ca la cea mai în formă vîrstă! Adică 20 de ani.

Uite ce fac orientalii. Și cînd e vorba de eros, de la ei avem multe de învățat. Practic totul. Uite, de pildă, *masajul penisului*. Pe care ei îl numesc…

### Masajul frînghiei indiene incandescente

… Și care ne arată că ocupîndu-ne de penis ne ocupăm de multe părți ale corpului, de organe la care, direct, nu avem cum să ajungem. Dar indirect, da. A stimula baza penisului înseamnă a stimula rinichii. A stimula mijlocul corpului penisului înseamnă a stimula sistemul digestiv. Iar dacă masezi baza capului penisului… inima, plămînii sînt în al nouălea cer. Și pentru asta

se execută doar tehnica indiană a aprinderii focului cu ajutorul frînghiei cu pricina. Care este... aţi ghicit, penisul.

Aşa că prindem penisul, năstruşnicul, cu o mînă. Îl ridicăm, în timp ce cu cealaltă se apucă baza penisului. Cu aceeaşi mînă rotim baza într-o direcţie şi în cealaltă între nouă şi 36 de ori.

Atenţie! Nu începeţi treaba înainte de a vă freca bine palmele pînă simţiţi că au luat foc. Vă veţi ocupa la urma urmei de... penis, nu de murături! Spor la treabă şi nu uitaţi: penisul, aşa cum ştiţi, are trei părţi: partea de la bază, mijlocul şi partea de sus. Nu neglijaţi nici una. Numai voi ştiţi ce vreţi să faceţi cu viaţa voastră erotică.

## De ce moare penisul cînd ţi-e lumea mai dragă?

Îţi spun, dar obligaţia ta este nu numai să citeşti ce scriu, ci şi să spui altora ce-ai reţinut. Este un mod de a-i ajuta şi de a-i face să se respecte.

Acum, treaba cu penisul înflăcărat care moare cînd ţi-e lumea mai dragă... dacă auzi asta despre altul parcă-ţi zîmbeşte un ochi. Că, de, tu nu eşti ca el. Dar dacă îţi închipui că tu te afli pe cearşaful dorinţei cu jucărica în mîini, zău că un ochi începe a-ţi plînge!

La o emisiune pe postul Acasă, o telespectatoare îmi spune: Bebe, sînt măritată de 15 ani, soţul îi mai mare cu 20 ca mine. Bravo, îi spun, şi care-i treaba prin grădina ursului? Păi, zice ea, treaba nu-i bună. Că el începe, îi tare forţos, are erecţie bună, dar aşa,

dintr-o dată, se înmoaie. Și eu nu mai pot. Că trebuie s-o iau de la capăt. Și nu mai rezist fizic și psihic. Mai ales psihic. Simt că nu mai pot. Ce să fac, Bebe, și cum să-l ajut pe soțul meu? I-am spus în glumă să n-o mai ia de la capăt. S-o ia de la mijloc. Adică de unde s-a înmuiat norocul. Ar mai fi trebuit să-i explic, de fapt, *cum* trebuie să ia penisul de la mijloc și *cu ce*. Dar nu aceasta era tema emisiunii, așa că «eroul care moare» a fost abandonat. Acum revin cu remediul, dar și cu o explicație. Lucrurile stau cam așa:

Creierul nostru, preaînțeleptul, are două emisfere. Emisfera stîngă este specializată în analiză. Imparte lucrurile în părțile componente. Abstractizează, se joacă permanent cu simboluri. Se bazează, naiba s-o ia, numai pe fapte și raționamente, se hrănește cu numere și, lucru destul de trist, gîndește linear. Trăiește din logică și pentru ea. Aici, în emisfera stîngă, se găsește sediul gîndirii. Ai nevoie de idei? Aici le afli. Unii spun că emisfera stîngă se ocupă cu idei verbale și utilizează cuvinte pentru a descrie lucrurile.

În schimb, emisfera dreaptă e specializată în sinteză. Reasamblează părțile, vede lucrurile așa cum sînt, face analogii, vede asemănări de te crucești, nu alta, se bazează pe intuiție și instinct, conștientizează lucrurile utilizînd gesturi sau imagini. Și asta pentru un motiv lesne de înțeles: aici este sediul imaginației și trăirilor emoționale.

«Moartea eroului în plină ceremonie» arată că în emisferele creierului, sincronizate în proporții diferite, de la om la om, ceva s-a scurtcircuitat. Avem trei posibilități mari și late.

Prima: în emisfera stînga are loc un intens proces de analiză. Se analizează episoadele trecute, de mai an, cînd ei abia mai apucau să-şi spună «Noapte bună» printre gîfîituri, vorbe de dragoste şi promisiuni. Raţionamentele decurg unul din altul cu vioiciune. Concluzia? Totul este altfel şi potrivnic. Rezultat? Măreţ. Ea dă telefon la emisiunea TV cu Bebe şi întreabă.

A doua: ceva mărunt declanşează *frica*. Între emoţiile negative, frica susţine adevărate regaluri dramatice. Pentru că este asociată cu imaginaţia. Sub semnul fricii, scenariile devin profesioniste. Emisfera dreaptă lucrează cu motoarele turate la cît se poate! Frica din timpul actului erotic, care poate apărea chiar la început şi are ca rezultat o erecţie simbolică, este devastatoare. Şi poate deveni coşmar. Te simţi ameninţat de ceva. Eşti terminat. E limpede cui dai telefon.

A treia: în acelaşi timp, ambele emisfere lucrează în acelaşi sens. Stînga analizează la sînge, iar dreapta se ocupă de exacerbarea unei frici imaginate. Nu mai este cazul să te întrebi ce se întîmplă cu penisul. El devine... sămînţă de scandal. Pe bune! Mai dai telefon?

## Acum o poveste nemuritoare, ca să vezi ce ţi s-ar putea întîmpla

Roxana şi Costi se iubesc. Fiecare la casa lui. Roxana se simte mai bine decît Costi la casa ei. Are un soţ puţin fixist, dar... merge. La ideile ei nenumărate şi trăsnite, Costi e ca timbrul la scrisoare. Costi nu se simte chiar atît de bine la casa lui. Soţia lui îşi iubeşte nespus cariera. Costi este nonconformist şi gata oricînd

să meargă în Tibet. Roxana, deşi trăsnită, are simţul realităţii. Costi se simte excelent în ţesătura iluziei.

Ei se iubesc. Puţin şchiop, dar se iubesc. Amor pă-gubos, ar spune unii. Cert este că nici Costi, nici Roxana nu-şi poate permite ieşirea din canonul conjugal. La fel de cert este că o prietenie ar fi mult mai «roditoare» pentru amîndoi. Şi-ar oferi suportul afectiv de care au nevoie, pentru că, de la bun început, iubirea lor a fost mai puţin pigmentată sexual. Aveau amîndoi prea multe idei şi iluzii de împărtăşit ca să mai aibă timp să facă şi dragoste.

Dar cum să se «rupă» fără a se răni? Roxana în-drăzneşte. Pe drum, înainte de a ajunge la «casa lor», un apartament închiriat doar pentru sîmbăta şi dumi-nica, Roxana îi povesteşte lui Costi despre George. Soţul ei. Care are nişte întîlniri de afaceri în zona «ca-sei lor» chiar azi. Aşa că, atenţie! Cum merge, ce vor-beşte, cum o atinge Costi. Dacă George îi vede? Îţi dai seama ce-ar putea să iasă? Iar tu, Costi, spune Roxana, trebuie să mă protejezi, să nu mă expui. (Pînă aici, e limpede, Roxana a activat frica sub toate chipurile. Emisfera dreaptă a fost accesată şi pusă la treabă.)

Ajunşi la «casa lor», Roxana scoate din geantă cîte-va texte scrise de ea, pe care ar vrea să le publice. Ca să le citească împreună. În caz că nu vor avea alte do-rinţe. Şi cît se lasă dezbrăcată mai povesteşte cît ar fi de periculos dacă George ar afla ceva. Costi o iubeşte nespus de mult. N-ar putea face nimic care să-i pro-ducă vreun rău. Înţelege că textele aduse sînt impor-tante. Între a o contempla pe Roxana goală, cu textele în mînă, gata să citească şi puţin speriată (!) la gîndul că George este pe undeva, în zonă, şi a face dragoste

imediat, pentru că, oricum, Roxana i-a spus că mai are de mers undeva și nu au prea mult timp la dispoziție, Costi alege... textele. Ar putea face parte din preludiu, s-a gîndit el. În timp ce Roxana citește, el ar putea s-o asculte, s-o mîngîie și să se pregătească pentru a face dragoste.

Numai că socoteala de-acasă nu se potrivește cu cea din tîrg! Costi ascultă, analizează, judecă. Este foarte atent. Normal, doar Roxana i-a atras atenția că ceea ce ascultă n-a mai fost auzit de nimeni. (E clar că Roxana a declanșat analiza. Emisfera stîngă a fost accesată și pusă la treabă.)

Apare erecția. Cu greu. Costi crede că ea va fi mai puternică imediat ce va simți căldura și umezeala binefăcătoare a vaginului. Introduce penisul în vagin. Mai greu ca altă dată. Nici lubrifierea Roxanei nu este... în grafic. Cîteva mișcări și... eroul nu se simte prea bine. Nici Costi.

Roxana, senină, nu face nici o aluzie. Îl mîngîie pe Costi. Protector. Și se miră puțin. «Oare de ce-i fac pe bărbați să se teamă de mine?» Și după ce amîndoi depășesc momentul, Roxana își reia lectura. În acest timp la ce credeți că se gîndește Costi? Ce analizează, ce compară, ce-și propune?

Oricum, a rămas foarte puțin timp. Roxana nu se agită, dar își aduce aminte că se grăbește să ajungă undeva. Costi o înțelege perfect. Se îmbracă, ies, merg către stația de autobuz. Roxana pleacă.

Costi rămîne cu o problemă spre analiză: ea a fost atît de drăguță, a venit riscînd să fie văzută de George ori să-l întîlnească, a adus și textele acelea pe care numai el le-a auzit și a putut să le comenteze. Dar,

sexual, treaba nu a mers. Noroc că Roxana e o femeie rezonabilă, deşi nu-i prima dată cînd lui i se întîmplă o asemenea «ruşine». Culmea! Uneori are erecţii psihogene. Merge pe stradă, vede o femeie frumoasă şi doar el ştie ce i se întîmplă! Şi cu Roxana? Data viitoare o să fie perfect. Data viitoare…

## Soluții la frică

De frică… ni se face şi mai frică. Bărbaţii gîndesc în termeni finali: mi-am pierdut bărbăţia. Femeile merg pe la vrăjitoare, care spun: farmece, blesteme. Părinţii aud rareori cîte ceva şi cînd aud nu le vine a crede.

Aurel şi Aurelia s-au luat din dragoste. El era un copil extraordinar de dotat. Părinţii l-au ţinut în casă cu meditatori. A luat examenele strălucit. N-a avut timp de fete. Mai tîrziu, ca student, nici de femei. Era diamantul familiei.

Aurelia, o femeie cu ochii numai neguri: frumoasă, dar fără noroc. A fost mult timp prietenă cu un domnişor vînător de zestre. Ştia să facă dragoste şi au ajuns şi la orgasm. Dar n-au ajuns la biserică. Părinţii Aureliei «l-au mirosit» şi i-au deschis capul fetiţei. Aurelia i-a dat papucii.

Cineva i-a întîlnit, separat, pe Aurel şi pe Aurelia. A gîndit că se potrivesc. Şi a făcut ce trebuia să facă. Mai întîi şi-a luat comisionul. Apoi i-a făcut să se întîlnească şi să se ia în căsătorie. În prima noapte, a nunţii, Aurel a adormit. Şi aşa s-a întîmplat şi în multele nopţi care au urmat. Aurelia a tot aşteptat. Pe urmă au fost la medici. Refrenul Aureliei era acelaşi: «Oare o să putem face şi noi ceva?»

Ea știa ce să aștepte. El nu știa ce să înceapă. Știa doar că trebuia să se repeadă în Aurelia. Dar de emoție nu nimerea locul intromisiunii. Și cînd îl nimerea, cu ajutor manual, după o mișcare, două se stingea. Aurelia plîngea de fiecare dată cînd povestea: «Îmi doresc atîta plăcerea de a-l simți în mine. Dar mult timp!» Pînă la sărbătoarea unei lungi întîlniri de dragoste, au început să se certe, să se bată, să-și scoată ochii, să plece la părinți, să se pîrască, să se amenințe. Au ajuns la psihoterapie. Pentru că medicii le-au spus că totul este în regulă. Și să aibă răbdare. Terapeutul, un băiat simpatic, i-a spus lui Aurel: ai următoarele variante (variante valabile pentru oricine crede că are același tip de «întîmplări»)...

**Varianta unu**

Întotdeauna, înainte de a face dragoste, dacă mori de frică, te împrietenești cu sportul. Ridici greutăți, faci flotări, alergi. Dar nu alergi prin casă! Ieși și, fără grabă, parcurgi o distanță de la o mie la două, trei mii de metri. Nu în viteză. În ritmul tău. Efortul te va stabiliza emoțional. Unde mai pui că te pregătește pentru celălalt efort fizic. Pentru inima ta efortul de dinainte de a face dragoste este ca o sărbătoare. Întors acasă, nu te apuci să bei și să mănînci, că ai stricat totul. Nu este momentul să folosești energia pentru digestie.

**Varianta doi**

Dacă ești credincios, te rogi. Da, exact cum auzi. Te rogi. Că doar și spiritul tău contribuie la ceea ce faci. Și cum, de cele mai multe ori, cînd se află lîngă

tine, şi ea este învăpăiată de emoţie, ceea ce rosteşti tu rosteşte şi ea. Ca un ecou. Dacă ea nu este lîngă tine, te rogi singur: «Tatăl nostru/ Tu care le ştii pe toate/ Şi le vezi pe toate/ Dă-mi puterea de a fi/ Un uragan de petale/ De mîngîieri catifelate/ În numele iubirii tale/ Şi fă-mă să fiu/ Aşa cum îţi doreşti/ Cînd la ceasul de taină/ Şi tu, înfiorat/ te îndrăgosteşti.» Îţi poţi crea propria rugăciune. Şi chiar este bine s-o faci. Şi în ea spune-ţi cu putere dorinţa. Aşa cum o simţi tu.

## Varianta trei

Întotdeauna, înainte de a face dragoste, dacă realmente faci pe tine de frică, presupunînd că te-ai împrietenit cu ceea ce înseamnă Yoga, faci cîteva asane. Nu te speria! Yoga nu înseamnă să înjuri ori să săvîrşeşti o infracţiune. Pur şi simplu îţi pregăteşti corpul şi mintea pentru un moment sacru: a face dragoste. Cel mai bine este să faci asanele care vizează centrii de energie (chakre) implicaţi în actul erotic. Şi să te concentrezi asupra lor la maximum. Nu te speria, n-ai să mori! Dimpotrivă, te vei simţi… Dar, lasă, o să vezi.

O să-ţi descriu cîteva asane. Dacă vrei să ştii mai mult, cauţi. Cărţi, profesori. Toate te aşteaptă, numai să îndrăzneşti.

### *Padahastasana (postura cap–picioare)*

Respiri de cîteva ori liniştit şi te apleci lent, lăsînd mîinile pur şi simplu să atîrne degajat. Picioarele sînt drepte. Atitudinea generală, relaxată. Tălpile sînt paralele.

Încerci să aduci mîinile cît mai jos cu putință, fără a te tensiona. Degetele mîinii să atingă degetele picioarelor (dacă se poate! – cu timpul, vei ajunge să aduci degetele mîinilor sub tălpi).

Te concentrezi asupra picioarelor cu ochii închiși și-ți imaginezi un flux de energie (*energia telurică*) urcînd pînă în punctul aflat exact la jumătatea distanței dintre anus și începutul scrotului (*muladhara chakra*). Fluxul de energie urcă de-a lungul coloanei și, prin mîini, revine în pămînt. Fii cît mai relaxat cu putință. Păstrează picioarele drepte.

Cînd apare senzația de disconfort, ridică-te lent, foarte lent, și nu brusca nici o clipă coloana. Respiră, ca și în timpul asanei, liniștit, calm, de cîteva ori.

Vei simți o senzație extraordinar de plăcută la nivelul picioarelor, o activare (după mai mult timp de execuție) a centrului energetic (*muladhara chakra*) și, ceea ce te interesează și mai mult, energizarea și dinamizarea ființei tale în întregime.

Nu te uita la ceas, nu te grăbi.

### *Ardha Chandrasana (postura semilunii)*

Stai în picioare, cu greutatea repartizată pe ambele picioare. Respiră liniștit.

Ridică brațele. Foarte încet. Încet, începe să dai brațele pe spate și capul pe spate, cu palmele deschise, orientate în față, în timp ce ochii sînt fixați pe vîrfurile degetelor.

Progresiv, înclină partea superioară a trunchiului în spate. Derulează încet coloana vertebrală, vertebră cu vertebră, către spate, pornind de la cervicala cea mai

proeminentă. Evită cît mai mult curbarea spatelui prin solicitarea regiunii lombare. Imaginează-ți vertebrele, în această mișcare, ca un evantai care se deschide. Din ce în ce mai mult, din ce în ce mai plăcut, pînă la limita suportabilității.

Îți vei imagina energia cosmică sub forma unui flux care coboară prin mîini – și o vei percepe. Fluxul de energie ajunge în punctul situat imediat deasupra pubisului, *swadhistana chakra*. Punct asupra căruia te vei concentra, căci el este cel mai mult implicat în activitatea erotică.

Revino încet. Acum potențialul tău erotic este amplificat, inhibițiile și spaimele înlăturate.

***Bhujangasana (postura cobrei)***

Întinde-te pe jos. Direct pe covor sau pe o pătură-rică special pregătită pentru astfel de preocupări. Fața spre covor. Picioarele ușor depărtate. Relaxate, la fel ca întregul corp. Palmele așezate simetric pe covor, cît mai aproape de umeri. Bărbia lipită de covor.

Cu sprijin în brațe, arcuiești gradat trunchiul înapoi. Gura închisă. Capul nu stă băgat între umeri, ci e dat cît mai mult pe spate. Bazinul rămîne lipit de sol. Arcuirea se realizează foarte lent, ca în cazul tuturor asanelor. Dacă ești rigid ca lemnul sau ai mari probleme cu coloana, procedează ca la asana dinainte, cu excepția faptului că întreaga greutate se va sprijini pe coatele, așezate pe covor, tot în dreptul umerilor.

În timpul execuției te vei concentra asupra plexului cardiac (situat în zona centrală a trunchiului, la baza

inimii), unde se afla *anahata chakra*, şi asupra energiei cosmice care va pătrunde orizontal în acest punct.

Revenirea se face foarte lent. Vei simţi o dinamizare extraordinară a întregului organism, bună dispoziţie, entuziasm.

### *Supta Vajrasana (postura diamantului, realizată culcat)*

Te aşezi în genunchi, cu şezutul pe sol. Nu-i nimic dacă nu poţi în acest fel de la bun început! Pune o pernuţă sub fese, care cu timpul va fi din ce în ce mai subţire. Labele picioarelor pe lîngă coapse. Muşchii coapselor relaxaţi.

Lasă-te pe spate încet, punînd mai întîi un cot, apoi celălalt. Trebuie să ajungi cu spatele lipit de sol. La fel şi cu zona lombară. Mîinile în prelungirea trunchiului, cu palmele în sus.

Te concentrezi asupra plexului solar (situat în zona centrală a abdomenului, deasupra ombilicului), unde se află *manipura chakra*, şi-ţi imaginezi energia cosmică pătrunzînd prin acest centru şi energizîndu-te puternic. Postura acţionează asupra picioarelor, dar este una dintre cele mai indicate pentru amplificarea virilităţii. Mai mult nu-ţi spun. Vei vedea de ce vei fi în stare după ce va face parte din programul tău cotidian.

Normal, revenirea se face lent.

### *Shalabasana (postura lăcustei)*

O asană nemaipomenită pentru ceea ce-ţi doreşti. Şi nu numai tu. Poate şi ea.

Te întinzi cu faţa în jos. Picioarele drepte. Braţele întinse, lipite de sol, cu pumnii strînşi, se aşază sub coapse.

Cu bărbia «înfiptă» în covor, ridici picioarele la acelaşi nivel, compresînd ceafa şi sprijinindu-te în mîini. Contractă puternic musculatura lombară. Nu îndoi nici o secundă genunchii. Păstrează umerii şi bărbia în contact cu solul.

Te concentrezi asupra energiei cosmice care pătrunde prin picioare, focalizîndu-se în zona rădăcinii organelor genitale (*swadhistana chakra*) şi energizînd puternic acest centru de forţă.

Revenirea se face lent. Vei fi plin de forţă şi jucăuş. Parol!

La sfîrşitul cărţii vei mai găsi ceva. E surpriza. Dar ceea ce vei găsi vei face *în afara* asanelor de mai sus. Cu acest program minimal, crede-mă, totul va fi ca pe roate. Încearcă, n-o să-ţi pară rău!

**Varianta patru**

Faci un exerciţiu de meditaţie. O să-i spunem *Trandafirul de aur*. E foarte simplu şi eficient.

Te întinzi pe covor. Respiri calm de cîteva ori. Închizi ochii.

Îţi imaginezi că pui o sămînţă de trandafir sub buric. Acolo, în interior, el, trandafirul de aur, începe să crească. Rădăcinile, numeroase şi puternice, coboară. Lujerul urcă în piept şi, în dreptul inimii, înfloreşte. *Este de o frumuseţe inegalabilă. Emană o lumină blîn*dă galben-aurie. Lumina îţi scaldă interiorul. Fiecare

parte a corpului tău. Lumina aceasta poate fi orice îți dorești: forță, energie, sănătate, bucurie, curaj etc.

Cînd simți că ceea ce ți-ai dorit ți-a dat liniștea necesară, readuci trandafirul la nivel de sămînță, pe care o lași acolo, sub buric. Rotești încheieturile mîinilor și picioarelor, deschizi ochii și... gata. Aceasta este meditația cu *Trandafirul de aur*.

**Varianta cinci**

Ca să înțelegi cu ambele emisfere ale creierului această variantă, o să-ți spun o poveste.

Se spune că undeva, departe, ființa un mare învățător. Era budist. Nu țin minte cum îl chema pentru că am citit de mult istorioara asta. Probabil în Osho. Și învățătorul, adică Maestrul, avea o doctrină complicată. Da, complicată tare. El făcea un singur lucru: rîdea. Se zvonea, pe unde avea să meargă, că, dragă doamne, vine Maestrul, și lumea, țuști, se strîngea să audă, să se lumineze la minte. Și Maestrul venea și începea să rîdă. La început oamenii se uitau unii la alții, întrebîndu-se din ochi dacă Maestrul e în toate mințile. Și pe urmă începeau să rîdă și ei. Rîdea Maestrul de se scuturau toate ce-l acopereau, dar oamenii și discipolii rîdeau și mai și. Dacă așa, din întîmplare, îi trecea prin minte cuiva să-l întrebe ceva, Maestrul se uita la el și pufnea în rîs. Și începea să rîdă și curiosul. Toți rîdeau de se cocoșau și pe urmă se simțeau tare bine.

E nemaipomenit să poți rîde, chiar cu lacrimi, înainte de a face dragoste. Ba chiar și în timp ce faci dragoste!

## Varianta şase

Iei un casetofon. Introduci o casetă nouă. Îţi înregistrezi un text, ca acesta care urmează, şi pe urmă asculţi caseta. De cîte ori vrei. Iată şi textul care, repet, este doar o sugestie:

Alege-ţi poziţia cea mai comodă... respiră liniştit, calm... concentrează-te asupra senzaţiilor pe care le ai acum şi aici... în mîini, picioare, trunchi... peste tot... relaxează-te... şi aminteşte-ţi o întîmplare fericită din viaţa ta... luminoasă, plină de bucurie... cînd ai simţit ceva cu totul şi cu totul deosebit... percepe sentimentele care te invadează, bucură-te de ele... şi pe măsură ce simţi şi mai adînc bucuria, te relaxezi şi mai bine, te simţi şi mai bine... la fel ca în viaţa ta sexuală... cînd doreşti să te simţi nemaipomenit, să atingi culmile plăcerii... se întîmplă uneori ca dorinţa de-a ajunge la tot ce este mai frumos şi mai plăcut să fie atît de puternică... încît rămîne o simplă dorinţă... sau se întrerupe... ceea ce ţi se întîmplă este întotdeauna o ruptură faţă de ceea ce trăieşti atît de intens în prezent... îţi doreşti atît de mult plăcerea, te gîndeşti atît de intens la ea... încît te decuplezi de ceea ce faci... şi ratezi... dar a face dragoste înseamnă mult mai mult decît plăcerea de a ajunge la capăt... a face dragoste înseamnă a fi în contact cu celălalt, a fi în intimitate, a te bucura de respiraţia şi mireasma celuilalt, a simţi împletirea degetelor... şi nu, în mod obligatoriu, să încheie victorios... a face dragoste înseamnă mai puţin a face performanţă... ci mai degrabă încîntare, bucurie... a face dragoste e mai curînd a aluneca vrăjit pe un tobogan care nu se mai termină... şi cu cît este mai

lungă lunecarea, ca durată, cu atît crește încrederea în tine... și în partenera ta... cu cît plăcerea de a atinge, a mirosi, a auzi crește în intensitate, cu atît te simți mai liber, mai descătușat, mai entuziast, mai fericit... și cu cît te grăbești mai puțin, cu atît plăcerea intimității crește și însăși plăcerea capătă nuanțe pe care nu le vei întîlni niciodată... poți să te bucuri și mai mult de frumusețea partenerei tale... cu cît simți mai puțin nevoia de performanță, cu atît totul se va petrece mai firesc... menține ritmul... bucură-te de mișcare... bucură-te de toate lucrurile simple din preajma ta, căci toate îți amplifică fericirea interioară... care este izvorul iubirii tale împărtășite acum și aici cu partenera ta... poate că pasiunea de altădată este acum ca un foc liniștit sau ca un rîu calm... dar faptul că te armonizezi atît de profund că partenera ta este un lucru extraordinar... este semnul unei iubiri atît de deosebite... și cu cît te bucuri mai mult de dragostea care te face atît de senin, de împăcat, cu atît mai mult starea stresantă dispare... și cu atît mai mult ești într-o formă ca-n anii tăi cei mai buni... ceea ce înseamnă că vei avea o viață lungă, o sănătate nemaipomenită... acum și aici ești liber să savurezi dulceața fiecărei clipe, să te bucuri de viață... căci viața nu este o provocare... ci o sărbătoare în care tu te scalzi și te bucuri, te împlinești... dăruiești și primești... așa cum tot ceea ce este în jurul tău dăruiește și primește neîncetat.

## Varianta șapte

Sîntem în plin *taoism*. Un exercițiu de respirație, numit *exercițiul broaștei țestoase*, unul pentru părțile

inferioare ale corpului şi organele sexuale, cîteva exerciţii pentru spate şi abdomen.

*Exerciţiul broaştei ţestoase*

Ca să înţelegi de ce se cheamă aşa, ascultă mai întîi o poveste.

Se spune că în timpul unui război o familie s-a retras în munţi şi s-a ascuns într-o peşteră. Într-o zi, muntele în care era săpată peştera s-a prăbuşit. Cei din peşteră au încercat să iasă. Zadarnic. Au rămas prizonierii muntelui. S-au rugat zeilor şi au început să aştepte. Sperau ca cineva să-i găsească într-o bună zi. Se rugau şi aşteptau şi proviziile lor scădeau. Moartea ajunsese prin preajmă. Dar nu găsise încă poarta de intrare.

Într-o zi însă au descoperit, printre pietre, o broască ţestoasă. Stătea nemişcată, ai fi putut spune că este şi ea o piatră. O priveau toţi şi nu înţelegeau cum de vietatea asta putea să trăiască. Şi cine ştie de cînd! Vietatea, broasca ţestoasă, făcea doar două mişcări: îşi scotea capul din carapace, îşi retrăgea capul în carapace. Din cînd în cînd se oprea. Scotea limba şi «şterge» cîte o picătură de apă care cădea de undeva, de sus. Asta era tot ce mînca.

Şi a venit ziua cînd proviziile de hrană ale oamenilor s-au sfîrşit. Foamea le rodea măruntaiele. Moartea bătea cu toiagul pe undeva pe-aproape. Şi atunci, cu toţii, au început să imite mişcările broaştei ţestoase. Gîndeau că, aidoma ei, vor supravieţui.

După un timp, cineva a ajuns prin partea aceea a muntelui. A dat la o parte bolovanii uriaşi care acopereau gura peşterii. Spectrali, înaintea salvatorului au

apărut membrii familiei care supraviețuiseră. Consul-findu-se arhivele s-a aflat că trecuseră opt sute de ani! Astfel, lumea a aflat că imitînd mișcările broaștei țes-toase, doar cu cîteva picături de apă, oamenii pot su-pravieţui sute de ani...

Exercițiul, însă, merită făcut. Poate fi executat în picioare sau aşezat ori de cîte ori simțim o tensiune în regiunea gîtului, a spatelui sau umerilor. Eşecurile, de orice natură ar fi, sau rememorarea lor tensionează regiunea amintită. Ghici, ghicitoarea mea: cît de mare este plăcerea unei persoane care face dragoste, atît cît face, atunci cînd jumătate de corp este înțepenită și nu-ți poți lua gîndul de la durerile sau blocajele pricinuite de ea?

Exercițiul se face în doi timpi în felul următor:

1. Se apleacă bărbia în piept. Lent. Se inspiră lent. Umerii puțin rotunjiți.

2. Se lasă încet capul pe spate, cît mai mult, expi-rînd uşor. Bărbia trasă în sus, gîtul întins. Umerii se ridică simultan ca și cum ar vrea să atingă urechile.

Exercițiul se face cu ochii închişi sau privind o sur-să de lumină nu prea puternică. Corpul rămîne relaxat. Pumnii se țin strînși, cu degetul mare sub celelalte de-gete. De regulă mişcările sînt lente, persoana concen-trîndu-se asupra exercițiului și numai asupra lui.

### *Exercițiu pentru părțile inferioare ale corpului și organele sexuale*

Bătrînețea înseamnă senzație de frig, mai ales în picioare, înțepenirea articulațiilor și absența energiei

sexuale. Dar bătrîneţea poate apărea la orice vîrstă. Senzaţia de frig, rigiditatea corporală şi lipsa apetitului sexual reprezintă avertismente serioase că sîntem în pragul unor pierderi semnificative. Exerciţiul pe care-l vei executa înseamnă pur şi simplu regăsirea tinereţii. El activează circulaţia la nivelul trenului inferior, ca şi în organele situate în abdomen. Efectuarea lui stimulează pătrunderea energiei direct în organele sexuale (de unde şi rezolvarea multor probleme localizate aici). Se execută astfel:

1. te aşezi pe sol; îndoi genunchii şi apropii tălpile pînă se lipesc una de cealaltă;

2. freci tălpile una de alta pînă se încălzesc;

3. freci degetele de la picioare cu mîinile pînă se încălzesc bine;

4. tragi călcîiele pînă în regiunea inghinală;

5. apeşi cu coatele pe coapse şi, în timp ce ţii cu mîinile degetele de la picioare, împingi genunchii cît mai aproape de pămînt; muşchii picioarelor sînt relaxaţi;

6. masezi cu palmele interiorul coapselor, genunchilor şi regiunii inghinale;

7. repeţi masajul de şapte ori;

8. loveşti cu pumnii, uşor, interiorul coapselor.

### *Cîteva exerciţii pentru spate şi abdomen*

Abdomenul şi spatele sînt indicatori ai forţei sexuale. Ai abdomen puternic şi spate puternic (în special zona inferioară), ai plăceri sexuale pe măsură. Dacă nu crezi, testează-te. Indiferent de rezultatele testului, e bine să te preocupi de părţile corpului care oferă cheia plăcerii tale.

*Exercițiul unu*. Întins la sol, pe spate. Picioarele ridicate la un unghi de 90° cu solul. Coboară picioarele lent, alternativ, dreapta, stînga, la un unghi de 45° cu solul. De 36 de ori. Dacă ești singur. Cu partenera există următoarea variantă:

Întins la sol. Pe spate. Partenera stă în picioare în dreptul capului. Ridici picioarele la un unghi de 90° cu solul. Partenera împinge picioarele cu forță către sol la 45° dreapta, stînga. Încordezi bine mușchii abdominali și frînezi cît poți de mult viteza picioarelor, astfel încît să ajungi foarte lent la sol.

*Exercițiul doi*. Întins la sol, pe spate. Mîinile la ceafă. Ridici trunchiul la 45°. Spatele drept. Rămîi așa, la început 15 secunde, apoi mărești timpul. Revenire. Repeți exercițiul de 16 ori. Gata. Te relaxezi.

*Exercițiul trei*. Întins la sol, pe abdomen. Mîinile la spate (iar în altă variantă la ceafă). Ridici trunchiul cît poți de mult. Abdomenul rămîne în contact cu solul. Rămîi cît îți permiți de mult. Apoi revii lent. Repeți exercițiul de opt ori. În final te relaxezi.

*Exercițiul patru*. Stai pe un scaun fără spătar sau pe jos. Mîinile pe genunchi. Apleci trunchiul în spate la un unghi de 45° cu solul. Rămîi așa. La început mai puțin timp, apoi mai mult. Faci exercițiul acesta de cît mai multe ori în cursul fiecărei zile. Măcar de o sută de ori zilnic!

## Avertisment

Există în mintea multora, deci probabil și în a ta, expresia «soldatul moare», «regele moare» în mo-

mentul cel mai frumos. Sau moare cînd îi era *ei* lumea mai dragă. Știi despre care «soldat» vorbim.

Mai bine încearcă așa. Spune-ți că «soldatul simte nevoia să se odihnească puțin» sau că «regele se retrage pentru odihnă». Chiar și terapeutului tău trebuie să-i spui asta dacă îți este greu să fii o persoană constantă sau dacă îți dai seama că vechile imagini și sintagme nu te părăsesc de bunăvoie.

## Noaptea orgasmului tău

Ca să fie așa cum îl visezi, și nu cum îți cade în cărți, încă puțină fiziologie de buzunar nu-ți strică. Ba, dimpotrivă, te poate face atît de fericit! Dacă ții minte ceea ce urmează, vei înțelege și mai bine rostul exercițiilor din cuprinsul cărții. Și vei simți efectele lor. Și aceste efecte le vei putea cuantifica. Pentru că vor exista zile și nopți de iubire, de plăcere, de bucurie, de armonie, de vis…

Totul se petrece cam așa. Nu sistemul nervos central (SNC), despre care toată lumea știe și vorbește și-și dă cu părerea, este esențial pentru viață erotică, ci *sistemul nervos vegetativ*. Pentru că plăcerea cea mai profundă, care ne apropie de extaz, care ne face uneori să ne dorim o viață nesfîrșită, este logodită cu *relaxarea*. Or, dacă știi cîteva lucruri despre sistemul cu pricina… ești, cu adevărat, într-o poveste care miroase a mere culese de îngeri.

Deci există unele funcții ale organismului care sînt reglate de sistemul nervos vegetativ. De pildă, activitatea cardiacă sau digestivă. Sistemul nervos vegetativ

are două componente. Gemene. Total diferite. Antagonice și independente. O geamănă este sistemul nervos *simpatic*. Exact așa îi spune! Care intră în acțiune cînd un pericol serios bate în geamul ființei. Și îți mobilizează energia în forme extreme: te pune ori să lupți, ori să fugi. Gîndește-te la retragerile «glorioase» ale bărbaților din fața femeilor. Cînd dau explicații sau nu le mai dau și... gonesc ca disperații către alte fapte memorabile! De fapt, nici femeile nu sînt lipsite de astfel de reacții. Oricum, cînd ești pus pe *luptă* sau pe *fugă*, cu tine se întîmplă ceva. *Semnificativ. Îți crește tensiunea*, ți se accelerează respirația, inima îți bate de crezi că a luat-o la galop, iar pupilele... Dacă cineva te-ar fotografia sau te-ar filma, nu ți-ar veni să crezi cum arăți!

Dar ceea ce e cu adevărat... catastrofal este că sîngele, instantaneu, se scurge către extreme. Mai bine spus în membre, încălzindu-le. Teama și chiar anxietatea (teama fără un obiect precis) îți alungă sîngele din centrul organismului. Iar cînd dorești să faci dragoste, oare mai importante sînt mîinile și picioarele sau structurile anatomice reproductive (organele genitale)?

Știi care este partea cea mai tristă a problemei, analizată și explicată de specialiști? Că, din cauza vieții stresante, sistemul nervos simpatic acționează ca la balamuc și cînd ți-e lumea mai dragă. Nu numai cînd apare un pericol real, ci și cînd vorbești în fața a sute de persoane, cînd dormi, cînd faci dragoste...

Cealaltă geamănă, pe nume sistemul nervos *parasimpatic*, răspunde de funcția de conservare a energiei organismului. Ea încetinește ritmurile de funcționare

ale organismului. De exemplu, pe durata digestiei. Cînd geamăna este cu tine și te iubește, te simți o persoană adînc relaxată. Și chiar fericită.

După cum se vede, o geamănă se mișcă incredibil de repede, iar cealaltă e ca o apă liniștită. Fiind gemene, ele se simt una pe cealaltă și, știind acest lucru, o să-ți vină mai ușor s-o îmblînzești pe geamăna pusă mai tot timpul pe căutat nod în papură *cu ajutorul celeilalte*. Iar pentru asta vei folosi tot felul de exerciții despre care tocmai ai învățat. Și vei mai învăța.

A face dragoste aproape perfect înseamnă nu numai să ai cunoștințe, să visezi figuri sexuale, să-ți imaginezi locuri îndepărtate numai bune ca să te simți ca în paradis, ci și să cunoști tehnici de meditație, exerciții de relaxare. Pentru a fi fericit. Și a te simți în palmele Lui.

## Puțin despre gland, și gata

Era să sar peste el, micuțul! – micuț, dar atît de important pentru nevinovata ta plăcere sexuală. Pentru că, la urma urmei, el, capul penisului, e ca un primar care umblă prin lume și realizează legături culturale. Păcat că este prea puțin «dotat» pentru ceea ce face.

Culoarea lui e scandaloasă! Nu tu o culoare de seară, nu tu o nuanță de dimineață! Perceput mai degrabă în exercițiul funcțiunii, glandul are o tentă roșiatic-violacee care-l deosebește, cu siguranță, de morcov, dar îl apropie, și nu numai la nivel coloristic, de structura anatomică reproductivă feminină, vulva. Însă ca «dotare», cum spuneam, prea puțin pentru isprăvi demne de cronici! Afară de *meatul urinar* (deschizătură

tura din vîrful penisului) şi *corona*, o structură ca o coroană de la baza lui, nimic spectaculos.

Dar... există un dar. De ce crezi că bărbaţii sînt ca beţi după sexul oral? Aşa, ca să se afle în treabă? Să se mîndrească la o bere cu ultima senzaţie, nebună, nu altceva, pe care au avut-o la ultima întîlnire? Nu. Nu din aceste motive. Ci pentru simplul fapt că aici, în gland, în profunzime, spun specialiştii, se află *corpusculi speciali senzitivi ai plăcerii*. Să mai adaug un adevăr pe care îl simţi... pe propriul gland, acela că aici se află milioane de terminaţii nervoase! Ca şi în regiunea frenului (locul în care prepuţul, despre care îţi voi spune imediat, se «leagă» de penis), ca şi pe faţa internă a prepuţului (despre care vei afla imediat cîteva lucruri interesante şi practice).

Îţi dai seama ce se întîmplă în creierul tău de reptilă cînd limba, această structură nesexuală, atinge mai în glumă, mai în serios glandul? Dar cînd atinge prepuţul, acolo unde spuneam? Dar frenul? Dacă nimereşti peste o limbă instruită... da, nu rîde, o limbă instruită... În culturile orientale, pentru a ajunge la amorul ca artă şi ca plăcere, părţi nesexuale ale corpului, dar investite sexual, sînt pregătite, *instruite* să se mişte într-un anume fel. Tocmai pentru ca celălalt să guste din ceea ce doar zeii au dreptul să guste sau să simtă ceea ce doar fiinţele supramundane au dreptul să simtă. Pentru că atunci este ca şi cum te-ai risipi şi ai dispărea într-un univers prietenos care te-a ivit şi te aşteaptă. Ca să se bucure de tine şi de bucuria pe care numai tu ai putut-o trăi într-un anume fel...

Uite, îmi vine în minte o poveste. Nu ştiu dacă este întocmai cum ţi-o redau, nu ştiu dacă după atîta vreme

nu am adăugat şi eu cîte ceva. Dar ceea ce ştiu, cu siguranţă, şi o să ştii şi tu după ce vei fi în pielea acestei poveşti, este că plăcerea de dincolo de omenesc, pe care toţi ne-o dorim, rămîne întotdeauna îngemănată cu dorinţa de a te topi, pur şi simplu, de a nu mai fi.

## O poveste despre cum se pictează un tablou

Se spune că undeva, în China străveche, domnea un împărat tare puternic, dar trufaş. Supuşii erau mulţumiţi, ţara era bogată şi la hotare era linişte. Ca toţi împăraţii, avea în jurul său sfetnici de taină, înţelepţi, generali, neveste, concubine, codoaşe, artişti, saltimbanci şi cîte şi mai cîte. Era convins că ştie totul şi că nu va muri niciodată.

Sigur că, în afară de a-şi pune sigiliul pe tot felul de documente parfumate, împăratul acesta îi asculta pe unii şi pe alţii care i se plîngeau sau care pur şi simplu îi povesteau. Şi a aflat el că în împărăţie există un pictor cum nicăieri nu mai există, un pictor divin. Şi a simţit împăratul că sîngele începe să-i fiarbă în vine. Întrebaţi, oamenii lui de încredere i-au spus că nu au nici o pînză aparţinînd Maestrului. Sîngele împăratului a început să dea în clocot. Dar era împărat, ştia totul, credea că este nemuritor şi, dincolo de trufia lui, fiind şi el artist, îl înţelegea pe Maestru. I-a trimis vorbă meşteşugită că s-ar bucura nespus dacă ar veni la curte să-i facă un tablou. Maestrul i-a răspuns că mai mare bucurie pentru el nu există, dar nu poate crede

în vorba trimişilor. Însă dacă ar vorbi cu însuşi împăratul, ar fi sigur că înţelege care îi este voia şi ar împlini-o.

Mîndru împăratul, mîndru şi Maestrul. Aşa ceva nu i se mai întîmplase împăratului. Sîngele lui s-a învolburat mai tare, dar împăratul ştia totul şi ştia că un artist atît de mare este iubit şi de zei. Şi atunci, cu alai împărătesc, a pornit spre casa Maestrului. Acesta locuia pe un vîrf de munte, avea plete albe, mustăţi albe, dar privirea lui sclipea ca lumina diamantelor şi, în ciuda bătrîneţii, se mişca agil ca o felină. I-a plăcut împăratului.

Au stat ei în căsuţa Maestrului şi au vorbit vreme fără şir. Şi cînd vorbele ce trebuiau spuse s-au spus, cînd aştrii au fost favorabili, împăratul şi Maestrul au coborît, cu tot alaiul, la curte. Şi ajunşi la curte, împăratul, care le ştia pe toate şi se credea nemuritor, i-a spus Maestrului să-i facă un tablou. Dacă o să-i placă, i-a spus, va fi răsplătit împărăteşte şi se va întoarce în căsuţa lui de pe vîrful muntelui, iar dacă nu, îşi va găsi moartea. Pentru a face tabloul are la dispoziţie un an. În acest răstimp i se vor îndeplini toate dorinţele omeneşti şi, bineînţeles, toate dorinţele legate de arta lui.

S-a retras împăratul în văzduhul puterii lui, a rămas Maestrul în imperiul gîndurilor lui. Iar oamenii împăratului îi pîndeau fiece mişcare, pe care o povesteau celui care ştia totul şi se credea nemuritor.

Într-o zi îi spuneau cam aşa: «O, fiu al Cerului, de cîtva timp Maestrul merge prin grădini, culege fructe, le mîngîie, le sărută şi le mănîncă. Pînă nu mai poate. Pe urmă se aşază pe iarbă, închide ochii şi stă. Ca o stană de piatră.» Împăratul asculta şi întreba cît timp a mai rămas pînă trebuie să sfîrşească tabloul. Şi pe

urmă își vedea de treburile lui, ca și cum nu l-ar fi interesat Maestrul și tabloul lui. După o vreme, iar veneau oamenii și-i spuneau: «O, fiu al Bolții Luminate, Maestrul stă numai cu femei. Alege una dintre cele mai frumoase și o mîngîie atît de încet de parcă ar atinge cu pensonul o pînză de mătase. Ia alta și-i sărută sînii și pînă dispare luna de pe cer se joacă plin de bucurie cu ei. Se furișează cu alta în camerele tale, o dezbracă, o întinde pe pat și îi sărută și linge perla purpurie de se cutremură aripa palatului de extazul femeii. Alteia, după ce o pune să meargă într-o cadă cu miere, îi linge tălpile și degetele de la picioare de gemetele fericitei sînt trecute în cronici. Pe urmă închide ochii, se așază și stă.» Împăratul, ca întotdeauna, asculta și apoi întreba cît timp a mai rămas pînă avea să sfîrșească tabloul.

În altă zi, oarecum nedumeriți, pîndarii-povestitori spuneau că Maestrul de mai multe săptămîni merge prin pădure, mîngîie copacii și le vorbește, se lipește de ei, ascultă șuierul vîntului cînd trece printre ramuri, ascultă cum cad frunzele, miroase depărtările și iarba, și pămîntul și pe urmă se așază și stă. Neclintit. Împăratul, ca și în alte dăți, asculta liniștit și apoi punea aceeași întrebare.

Timpul a trecut și în ultima zi, după ce soarele a apus, Maestrul s-a retras cu una dintre femei, muza lui, iubita lui sau ce-o fi fost, într-o cameră. Și acolo, au spus pîndarii-povestitori, care aveau găuri în toți pereții, s-au iubit. Cum numai Maestrul știa. Și pe urmă femeia-zeiță sau muză sau ce-o fi fost s-a retras discret, printr-o ușiță secretă. Maestrul s-a așezat și a stat cu ochii închiși, neclintit, o vreme. Și nu cu mult timp

înainte ca anul să se încheie și gongul să bată, Maestrul a venit în fața împăratului.

Era senin și privirile lui străluceau ca lumina diamantelor. Și-a scos sticluțele cu tușuri de toate culorile, a desfășurat un sul de mătase la picioarele împăratului, l-a atins cu obrazul, l-a mîngîiat cu buzele, a luat o pensulă fină și a început să lucreze. Dar atît de repede, atît de precis, atît de inspirat! Și cu o clipă înainte ca gongul să marcheze anul, Maestrul a sfîrșit tabloul.

Era un peisaj de o frumusețe magică. Totul era așa de proaspăt și de curat, atît de plin de viață, atît de cristalin. Peisajul emana o lumină divină și chiar în mijloc avea o cărare aurie ce părea neatinsă de piciorul omenesc sau de pana rătăcită, desprinsă din aripa vreunei păsări. Împăratul și curtenii priveau muți de admirație și păreau că, în sfîrșit, descoperiseră ce își doreau, dar nu puteau numi acel lucru pentru că nu-l știau.

Maestrul a pus pensula jos, lîngă tușurile lui fermecate, a intrat în tablou și a început să meargă pe cărarea aurie. Din ce în ce mai repede. Și pînă să se dumirească cei din jur, chiar și împăratul care le știa pe toate și se credea nemuritor, Maestrul s-a făcut nevăzut.

Împăratul a luat sulul de mătase, l-a rulat cu mîinile lui, l-a dus el însuși în iatacul său. Obișnuia să-l privească ore în șir, nu înainte de a-l atinge cu obrazul, de a-l mîngîia cu buzele. Povestea spune că, într-o zi, împăratul pur și simplu a dispărut.

Mai mult despre gland nu-ți spun pentru că vei afla singur citind în dreapta și în stînga. Despre altceva trebuie să-ți spun.

# Prepuțul și frenul

Unul dintre miile de prieteni îmi scrie cam așa: «Am 19 ani. Am și eu o neclaritate și sper să mă ajuți. Pe partea dorsală a penisului am o pieliță care unește glandul cu corpul penisului. Din cîte știu eu, acea pieliță ar fi trebuit să se rupă la primul contact sexual, dar, deși am făcut dragoste de nenumărate ori pînă acum, pielița nu mi s-a rupt. Trebuie cumva să apelez la un doctor care să mă ajute să rezolv problema?»

«Pielița» de care vorbește tînărul în scrisoare, cea care unește glandul cu corpul penisului, este *frenul* sau, popular, «ața». Și, crede-mă, scrisoarea aceasta ne păstrează în harta seriosului. Nu glumesc! Pentru că în altele unii întrebau cum să scape singuri de «ață». Ca și cum ar fi trebuit să scape de-o grijă. S-o taie, s-o rupă? Tot așa, știau sau auziseră ei că dacă îți începi viața sexuală ața trebuie să se rupă. Le-am spus că uneori sursa este vreo femeie care, în sfîrșit, după ani de umilință, se răzbună. Există femei care fac tot posibilul să «dezvirgineze» bărbații. Durerea este un excitant teribil. Mai ales cînd te hrănești cu durerea pe care o produci altuia, dar pe care o știi, pentru că ai trecut prin ea și te-ai simțit un mic animal părăsit și neiubit de nimeni.

Tînărul din scrisoare dorește, dacă n-are de ales, să se dea pe mîinile medicilor, neștiind că este victima unor opinii. Ce-ar face dacă ar auzi că *se spune* despre cei cu frenul secționat (adică circumciși) că au potențialul sexual diminuat, erecții slabe etc.? În esență, începutul vieții sexuale este marcat, la majoritatea fetelor, de o sîngerare, datorită ruperii himenului. La

bărbați acest început, din punct de vedere anatomic sau fizic, nu se consemnează nicăieri. Rămîne doar în memorie. Circumcizia, adică îndepărtarea chirurgicală a *prepuțului*, cuta de piele care acoperă glandul, e altceva. Ea se face din motive de igienă sau religioase, dacă se face, de timpuriu. Unii dintre semnatarii scrisorilor sînt cu siguranță persoane care au întîlnit circumcișii ce s-au prezentat drept... victime ale începuturilor vieții sexuale. Totuși prepuțul e important, pentru că el protejează. Este teaca de piele a sublimului jungher!

## Un mesaj despre testicule, cu drag, Bebe

Numește-le cum vrei: biluțe, boașe, ouă, familie, testicule sau, pe românește, coaie. E dreptul tău să le numești așa. Dacă vrei altfel... super! Te rog folosește adresa de la sfîrșitul cărții și scrie-mi. Oricum le vei numi, ele fac parte din viața reală mai ceva decît creierul.

O să spui că nu-s întreg la minte de spun asta. Nu te contrazic, dar... gîndește-te. I-ai văzut pe fotbaliști cînd fac zid la o lovitură și stau cu fața? Își apără vreunul nasul? Nici pomeneală! Își apără testiculele. Pentru că sînt... puncte vitale. Șocul pe care-l ai la lovirea lor puternică îți poate provoca moartea. În artele marțiale e important să știi să-ți protejezi testiculele. Știi, scapi, nu știi, pătimești. Ai văzut vreodată o persoană întinsă la pămînt în timp ce alta o lovește puternic cu călcîiele în călcîie? Da? Atunci află că persoana întinsă a fost lovită în testicule, iar persoana care

o lovește în călcîie cu propriile călcîie și cît mai tare cu putință este… vindecătorul. Pentru că, în viziunea orientală, centrul sexual se proiectează în călcîi și loviturile aplicate detensionează biluțele lovite. Dar ai văzut vreodată două persoane spate-n spate care-și împletesc mîinile, după care una e ridicată de cealaltă în spate și își bălăngăne picioarele într-o totală relaxare? Știi de ce? Pentru că persoana ridicată în spate a fost lovită în testicule și prin metoda de mai sus testiculele se detensionează. Ei uite că acum, dacă ți se întîmplă ceva, știi ce să faci. Dacă mai poți gîndi. Ceri ajutorul oricărei persoane aflate în preajmă și o rogi să aplice una dintre cele două metode.

Aici, în cartea pe care o citești, nu mă interesează propriu-zis testiculele, ci… cum să ai grijă de ele ca să faci dragoste aproape perfect. Și să nu te mai sperii. Un tînăr îmi scria, îngrozit, că a constatat că testiculele lui nu sînt identice ca mărime, că au altă temperatură ca temperatura corpului, că sînt plasate la înălțimi diferite. Și dacă e normal să fie așa, că el vrea să meargă la un chirurg să corecteze greșelile. I-am răspuns că totul este în regulă. Testiculele sînt așa prin voința Creatorului. Dar cel mai important lucru este ca temperatura lor să fie întotdeauna *mai mică* decît a corpului.

Pentru că în afară de faptul că «outele» acestea sînt o fantastică fabrică de spermatozoizi, ele produc testosteronul. Adică hormonul masculin. Și după cum «stai» cu hormonul cu pricina, mai ai sau nu «căutare pe piață». Pasivitatea, lenea, lipsa de mișcare, de activități fizice au darul de a diminua producția de testosteron. Urmarea firească? Faci dragoste din ce în ce mai

puțin sau, dacă faci, rămîi nemulțumit de propriile performanțe. Nu mai spun de parteneră!

Testosteronul este produs de «fabrica» testiculelor mai ales dimineața și, pînă la miezul nopții, cantitatea scade la o treime. Așa se și explică, științific, faptul că bărbații își doresc să facă dragoste dimineața, în timp ce femeile nu. Aici bărbații sînt tari în argumente și o țin pe-a lor. Și bine fac. Dar devin, de-a lungul vieții, puțin inconsecvenți. Cînd? Cam pe la 40 de ani. Atunci bărbatul intră în criză.

Bărbatul la 40 de ani e un pericol. Arată bine, știe ce vrea, are suport financiar, iar gurile rele spun că e superpotent. Dovada? Își aleg partenere mult mai tinere. În jur de 20 de ani! Numai că în timp ce prin alegerile făcute sugerează o formă sexuală de invidiat, știința zice altfel. Zice că producția de testosteron își atinge vîrful în jurul vîrstei de 20 de ani și pe urmă scade constant. Așa că, la 40 de ani... funcționează mitul. La vîrsta respectivă bărbatul se vrea un «educator» în arta iubirii, un protector. El vrea acum să «formeze» și chiar știe cum s-o facă. Are și timp, are și bani, are și puterea de a distinge între obligație și plăcere. Plăcere despre care știa și mai demult. Dar nu îndrăznea. Sau îndrăznea pe furiș.

Pe de altă parte, inconștient el fuge de o parteneră de vîrstă apropiată. Își găsește justificări în actele de separație, cînd dispare, pleacă de-acasă, dar adevărul este că între 30 și 40 de ani femeia are un potențial erotic uriaș. În această scurtă perioadă, bărbatul și femeia sînt puternic defazați ca potențial erotic și ca resurse hormonale. Parcă presimțind că îl așteaptă o perioadă grea, bărbatul «migrează», potrivit mitului cum

că «bărbatul la 40 de ani are o amantă sau o soție de 20». El părăsește vechiul cuplu, pregătindu-se să moară «în plină glorie» sexuală. Pentru astfel de bărbați care sînt și vor fi, să bem un pahar de vin, că-i tare grea încercarea.

De unde am pornit și unde am ajuns! Spuneam că pentru testicule temperatura este cea mai importantă. Acum, în timp ce scriu, îmi trec prin minte imagini cu bărbați pe care-i cunosc și care sînt tot timpul nervoși și nemulțumiți. Caută nod în papură oriunde. Crezi că au probleme la serviciu, dar adevărata cauză este... temperatura testiculelor. Care, cum spuneam, dacă nu este mai scăzută decît a corpului, compromite întreaga «producție» de spermatozoizi, ca și pe aceea de testosteron. Și atunci se recomandă, ca remediu la nervozitate, să se răcorească testiculele! E o chestie pe care ar trebui s-o verifice toți bărbații, pentru că are suport științific. Și s-o invoce și femeile cînd constată că bărbații lor sînt prea nervoși.

Interesant este că unele persoane masculine își răcoresc tîmplele sau își pun șervete calde pe ceafă cînd se înfurie. Dar, dacă observi discret comportamentul masculin în timpul căldurilor, vei vedea că bărbații, cînd se reped la duș sau în baie, sînt preocupați în primul rînd să-și răcorească testiculele. Soluția este valabilă și pentru persoanele care stau foarte mult în fața calculatorului. Sau care stau foarte mult timp în ședințe. Pe de altă parte, cum o temperatură ridicată a testiculelor ucide spermatozoizii, răcorirea lor cît se poate de des vă asigură chiar și... o viață de cuplu liniștită.

Problema este că testiculele nu stau la vedere ca nasturii. Sînt situați în burse (scrot). Dacă-i cald, scro-

tul este relaxat, bine merci, dar dacă e frig se contractă şi se apropie de corp. Acelaşi lucru ţi se poate întîmpla dacă eşti încordat sau excitat. Ideal ar fi ca atunci cînd îţi doreşti să faci dragoste să ai în vedere faptul că supraexcitarea ori încordarea determinată de anxietate sau frică acţionează în egală măsură şi asupra penisului, şi asupra testiculelor. Aşa că o parte din preludiu este necesar să fie dedicată... *relaxării testiculelor.* O tehnică pe care bine ar fi ca toate femeile s-o ştie, nu-i musai s-o şi folosească, este stimularea simultană a penisului şi testiculelor.

### Salvarea, salvarea: tehnica dublă

O posibilitate ar fi stimularea orală a testiculelor concomitent cu stimularea manuală a penisului. O altă posibilitate ar fi stimularea orală a penisului concomitent cu stimularea manuală uşoară, tandră a testiculelor. Stimulare *uşoară şi tandră* pentru că testiculele sînt foarte sensibile. Nu mai spun scrotul, în acele momente. Folosirea acestei tehnici duble este de mare ajutor bărbaţilor aflaţi în dificultate. Mai ales de erecţie.

## Vorbim de testicule, dar ne legăm de erecţie. Atenţie la înnămolire!

Da, şi tocmai dintr-un motiv pe care mulţi îl scapă din vedere. Privite ca «anexe decorative», testiculele sînt omise din alchimia actului erotic, de multe ori şi din a preludiului. Totuşi, există un totuşi, pentru mulţi bărbaţi preludiul înseamnă în primul rînd o atenţie deo-

sebită acordată testiculelor. Fetelor, nu stați și verificați! Veți vedea că atunci cînd acceptă «pătrunderea» voastră în intimitatea genitală, bărbații sînt deschiși la a li se atinge penisul, dar… se strîng puțin, se încordează atunci cînd, Doamne ferește, din greșeală sau din viteză, ținta sînt biluțele din săculețul de piele. Inconștient, frica e mare! Fetelor, nu stați și verificați! Iar cînd, în sfîrșit, bărbatul iubit ajunge să ejaculeze și se întinde liniștit să se uite la televizor sau ajunge să fumeze, că de adormit nu mai vorbim, a-i atinge testiculele este un test de încredere. Pe care l-ai trecut sau nu, după cum îți permite sau nu-ți permite să-l atingi.

Important este altceva: mîngîierea testiculelor cu degetele sau cu limba, atingerea lor cu pene de struț sau cu buzele reprezintă o bună tehnică de detensionare care se traduce prin… erecție. Așa cum, n-o să vă vină să credeți, uneori, pentru femei, mîngîierea obrajilor este mai senzuală decît orice tehnică de stimulare – vom reveni la asta cînd vom vorbi despre geografiile erogene. (Băieți, nu stați și obrajii mîngîiați, mîngîiați!)

Pînă atunci, întorcîndu-ne la zona sensibilă a testiculelor, nu este de lepădat învățătura orientală. În Orient, vrem, nu vrem, arta iubirii are învățători pe măsură. Și nu pentru că europenii nu ar putea avea, nu! Ci pentru că orientalii, cînd e vorba de plăcerile omenești, sînt mai aproape de ideea că merităm să cunoaștem ceea ce ne dorim cu infinită ardoare. Și de aceea tot ce în jur susține viața susține și dorințele, amplificînd forța structurilor cu ajutorul cărora plăcerea erotică este trăită cu intensități nebănuite.

Cîndva, un tînăr mă întreba dacă expunerea la soare a organelor genitale date sau nu cu nămol are vreun efect. Pentru că el a văzut la mare o mulțime de persoane care practicau nudismul dublat de «înnămolire». Și, plin de curiozitate, mergea și mai departe, întrebînd dacă persoanele care își «înnămolesc» organele genitale și se expun la soare sînt normale.

Sigur că sînt normale! Ba, mai mult, încearcă să-și conștientizeze și mai bine existența, considerîndu-se apte de a beneficia într-un mod foarte subtil de energia solară. Există în taoism exerciții speciale pentru testicule, prin care se poate mări cantitatea de spermă cu energia soarelui și cu «înnămolirea». Pînă le vei căuta în cărțile lui Mantak Chia, iată-le, într-o formă accesibilă, aici.

Nu înainte de a învăța cîteva reguli de bază. Valabile și cînd faceți dragoste:

1. încălzește-ți bine palmele, adică freacă-le bine una de cealaltă;

2. realizează fiecare mișcare a exercițiului lent, fără grabă, cu bucurie și încredere;

3. vizualizează ceea ce faci și nu-ți risipi gîndurile în acțiuni fără legătură cu exercițiile;

4. repetă exercițiile de un număr suficient de ori, pentru a intensifica efectele;

5. adoptă o poziție relaxantă și destinde-ți musculatura facială printr-un zîmbet interior.

Iar acum exercițiile:

**1. Masajul prin presiune al testiculelor.** Cu o mînă se ține penisul ridicat, iar cu cealaltă se strîng ușor testiculele pînă la limita de suportabilitate a durerii. Fă acest lucru în reprize scurte, de minimum o sută de

ori. Alternativ, cînd cu o mînă, cînd cu cealaltă. La sfîrşit adoptă o poziţie de relaxare. Concentrează-te asupra zonei masate şi analizează-ţi senzaţiile. Vezi ce sentimente te încearcă şi bucură-te de ceea ce simţi. Vezi dacă ceea ce simţi acum ai mai simţit şi altă dată. Respiră calm.

**2. Lovirea superficială a testiculelor.** Cu o mînă se ţine penisul ridicat, iar cu cealaltă, fie folosind două degete, fie folosindu-le pe toate, se lovesc testiculele uşor din toate părţile. Măreşte intensitatea (pînă la limita suportabilităţii) şi coboară spre perineu. Pe urmă schimbă mîna. Ai zece minute la dispoziţie. Minimum. În final, relaxează-te, acordă-ţi un timp de retrăire a senzaţiilor pe care le-ai avut. Vezi ce sentimente te încearcă. Dacă ai vrea să repeţi, dacă îţi face plăcere, dacă te sperie. Fii sincer cu tine. Pînă la urmă, atitudinea faţă de nevinovatele tale testicule trădează ceea ce simţi tu faţă de ele.

**3. Masajul testiculelor.** Se ridică penisul cu o mînă, iar cu cealaltă se masează testiculele cu toate degetele sau doar cu degetul mare fie în sens circular, fie normal, ca şi cum ai vrea să înmoi o bucată de plastilină. Masajul în sens circular trebuie să dureze între 3 şi 5 minute. Finalul este ca la exerciţiile anterioare. Relaxare, retrăirea senzaţiilor, percepţia emoţiilor, sentimentelor care te încearcă.

## Soluţii pentru a fi fericit. Chiar şi cînd ai dificultăţi de erecţie

Exerciţiile de mai sus le poţi face, singur, cînd vrei. Poţi asculta între timp şi o muzică relaxantă.

Dar tot atît de bine poţi să le faci cu partenera. Chiar se recomandă atunci cînd există dificultăţi de erecţie. De cele mai multe ori femeile au un simţ tactil şi kinestezic mult mai subtil decît bărbaţii. Mîinile lor şi răbdarea lor şi iubirea lor fac minuni. Păcat că bărbaţii au imagini «executorii» cînd este vorba de asemenea ritualuri. Gîndesc instantaneu că urmează un act sexual, pe care îl pot realiza sau *nu*. Atunci cînd analiza este centrată pe *nu*, ajutorul partenerei li se pare, de multe ori, umilitor. Pur şi simplu îl refuză. Iar dacă îl acceptă... adorm.

**Simplu, dar adevărat**

Ruxandra are 31 de ani. Roşcată, ochi negri, vioaie, vioaie, vioaie. Cînd povesteşte de iubire, îţi spune imediat cum şi-ar dori să facă dragoste şi unde. Povestea ei este, de fiecare dată, o aventură. Şi povesteşte de faţă cu Toader. Băiat bine făcut, 33 de ani, barman. Fete la viaţa lui... grămadă. De cînd o cunoaşte pe Ruxandra, nu mai există altcineva.

Doar că şi-a «pierdut» frumuseţea de erecţie. Se întîlnesc, stau împreună, vorbesc şi rîd împreună, dar nimic. De o bucată de vreme, Ruxandra se ocupă de testiculele lui. Dumnezeule, ce scandal! O întreb la telefon: «Se vede ceva?» Răspunsul ei? «Se vede, se vede, dar nu vrea s-o mişte.» În fine. Au ajuns să facă şi dragoste. Cum? Simplu.

Ruxandra i-a introdus penisul în vagin aşa, moale cum era, cu degetele. Mai întîi s-a aşezat pe spate. A ridicat picioarele cît a putut de sus, făcînd aproape un unghi drept cu trunchiul. A pus picioarele pe umerii

lui Toader. Pe urmă i-a introdus cu degetele penisul în vagin. Penisul era moale ca un cornuleț înmuiat în lapte. Cu mîinile a început să-i mîngîie și să-i maseze testiculele. În același timp a început să se miște. Ușor. Nu vă spun ce-au povestit că s-a întîmplat... Dar s-a întîmplat.

## O concluzie la care nu te așteptai

Ai putea să juri că fără o erecție fermă nu există penetrare. Dar există soluția «regăsirii» erecției. Momentul de început, nefericit, blocant, hrănit de dezilu-zii, depresii sau întîmplări nefericite, poate fi «sărit» printr-o tehnică manuală.

Nu știu dacă Ruxandra a citit despre ceea ce a fă-cut, așa cum nu știu dacă cineva i-a spus care ar fi cea mai bună soluție. Important e că soluția este valabilă. Penisul moale, în stare flască, introdus cu grijă, și nu împins cu disperare în vagin, funcționează. Dar numai dacă mișcările sînt lente și dacă răbdarea ambilor par-teneri funcționează. Negația, furia, resentimentele, gra-ba, criticile, reproșurile, lamentările, atitudinile dis-tructive anulează orice bună intenție.

Iar acum, amănunte la concluzia noastră. Sub for-ma unei povești, desigur.

## Creșteți la fel, unduiți-vă la fel, respirați la fel

A fost odată ca niciodată un înțelept. El stătea, ca orice înțelept, undeva pe un vîrf de munte. Rolul lui pe lume era să fie înțelept și să-i lumineze pe cei care

ajungeau la el. De multe ori înțeleptul privea norii. Și citea în ființa lor întîmplări. Nu aștepta pe nimeni și nu chema pe nimeni. Era aproape de Dumnezeu. Și era pe deplin împăcat.

Într-o zi în ușa bordeiului lui a bătut cineva. Și au intrat doi tineri sfioși și frumoși. A vorbit el. Ea dădea din cap și privea în jos rușinată și îmbujorată. Ne iubim, dar nu ne este bine, a spus tînărul. Ne iubim, dar nu ne potrivim. Înțeleptul îi privea, se minuna și tăcea. Ochii îi străluceau de o bucurie secretă. S-a ridicat din colțul lui, de pe pătura întinsă pe rogojină, și le-a spus: «Veniți.»

I-a dus pe o cărare ce șerpuia pe buze de prăpăstii. Vîntul șuiera prietenos și dulce. Cărarea unduia prin niște crînguri sălbatice. Au trecut prin crînguri. Au auzit mici cascade ale căror ape șopteau vrăji ademenitoare. Nu le-au dat nici o atenție. S-au oprit sus, pe vîrf, de unde se vedeau norii, crîngurile, lumea. Și acolo s-au așezat.

Înțeleptul a scos din mînecă o semincioară. A săpat puțin cu degetul, a pus semincioara, a acoperit-o cu pămînt, a pus un strop de apă de pe o frunză. A închis ochii și buzele lui au rostit o neștiută, neauzită rugă. Și din pămînt, acolo, în fața tinerilor, au început să crească două flori, una galbenă și una de culoarea afinei. Creșteau în același ritm. Împrăștiau o mireasmă amețitoare. Pe urmă a început să sufle vîntul.

Înțeleptul era tot cu ochii închiși. Buzele lui spuneau, în continuare, neauzita rugă. Și florile, acum mari și frumoase, s-au oprit din creștere. Și în liniștea atît de curată și plină de iubire se auzea doar respirația celor două flori. Deși erau două, se auzea o singură res-

piraţie. «Aceştia sînteţi voi şi aceasta este dragostea voastră. Creşteţi la fel, unduiţi-vă la fel, respiraţi la fel.» Tinerii nu ştiau de unde vine vocea pentru că înţeleptul dispăruse. În locul lui un rug uriaş, auriu îşi întindea fiinţa spre cer. În clipa următoare s-a spulberat.

## Partea practică a lucrurilor

A face dragoste aproape perfect nu e o glumă şi nici o iluzie. Este o vrajă care se traduce în realitate pe măsură ce te armonizezi cu celălalt. Asta presupune ca în interior să existe o stare de spirit, iar în exterior un perfect control. Care se învaţă. A face dragoste aproape perfect înseamnă ca ritmul tău de mişcare să fie şi ritmul de mişcare al celuilalt. Acest ritm ar fi mult mai plăcut dacă ar exclude… competiţia, dorinţa de a-l sufoca pe celălalt. Perceperea unui ritm înseamnă percepera unei nevoi care, la început, se poate manifesta timid, pentru ca, mai tîrziu, să devină explozivă. A avea experienţă nu înseamnă a dialoga despre figuri, poziţii, ritmuri etc., ci *a fi cu celălalt* în ritmul care învăluie ambii parteneri. S-ar putea ca unul dintre ei… să nu intre în ritm. Mai ales *ea*.

De multe ori începutul vieţii erotice, pentru ea, stă sub semnul lui «dacă nu este bine?», şi atunci starea de spirit se traduce în *nemişcare*. Ea, pur şi simplu, stă încremenită. Hei, domnule, nu sta nepăsător, nu-i amplifica spaima care ar putea-o marca pentru mult timp! Fă ceva! Vorbeşte-i în şoaptă, alint-o, spune-i că-ţi doreşti să mişte puţin bazinul. Ia-i bazinul cu pal-

mele și mișcă-l ușor. Leagănă-l, că nu se supără nimeni! Perfect.

Dar mai este ceva. Ceva ce vei simți pe propria-ți piele. Ai grijă de *respirație*. Sînteți o singură ființă care face dragoste, nu două persoane. Ritmuri respiratorii diferite înseamnă persoane. Un singur ritm respirator înseamnă o singură ființă. Nu mai spun că a «prelua» ritmul respirator al celuilalt sau «a fi o singură respirație» înseamnă a trăi experiența intimității, dacă vrei, la nivel celular. Pentru cîteva clipe, minute, *fiecare este celălalt*. Există atunci o singură respirație, un singur ritm cardiac, o singură minte, o singură și uriașă plăcere. Aceea de a te risipi. Ca o cascadă pulverizată în curcubeul neființei ei.

## Prostata și gustul spermei

Un adolescent curios mi-a scris cîndva o scrisoare «scandaloasă». După ce m-a chestionat în legătură cu viața sexuală – cînd s-o înceapă, cu cine ar fi mai bine, dacă ea să fie mai mare sau mai mică decît el, dacă să fie virgină sau prostituată, dacă-i bine întîia oară cu prezervativ, dacă nu cumva va fi și el dezvirginat, care este culoarea normală a spermei și cîte altele –, mi-a scris:

«Din cîte știu eu și din ce mi-au mai spus prietenii și prietenele mele, sperma are un gust nu tocmai bun. Unele fete o scuipă, pentru că dacă o înghit le vine să vomite. E chiar așa de grețoasă? E din cauza prostatei?»

I-am răspuns la toate întrebările pe îndelete. Nu de alta, dar, dacă îmi scrisese, însemna că are, într-adevăr, o problemă. Și cum, de regulă, adolescenții își mascheză adevărata problemă, întrebînd cîte în lună și-n stele, am înțeles, după referirea la fete, că sperma și gustul ei erau ceea ce-l preocupa cel mai mult. Legătura cu prostata bănuiesc că era întîmplătoare. Nu știu dacă îl interesa să-și «regleze» compoziția spermei, astfel încît să-i dea un gust după preferințele partenerei și aceasta să nu mai vomite. Mă gîndesc abia acum, cînd scriu, ce s-ar întîmpla dacă, printr-un act voluntar, conținutul spermei s-ar modifica instantaneu?

I-am răspuns că nu mă pot pronunța în privința gustului spermei, dat fiind că nu aceasta e meseria mea. Există degustători de vinuri, dar de degustători de spermă încă n-am auzit. Și apoi, nu știu cum de s-a înfiripat în creierașul tînărului ideea că persoanele care lucrează în domeniul plin de capcane al sexului ar fi și degustători? A trebuit să-i mai scriu tînărului și ceva despre prostată, ca să aibă habar că ea se integrează într-un adevărat sistem care produce sperma, cu calitățile necesare speciei pentru a se reproduce.

Sperma, «esența», sămînța este la mare preț în gîndirea orientală. O viață erotică bazată pe ideea de împlinire a plăcerii prin ejaculare e păguboasă, mai devreme sau mai tîrziu, din perspectiva acestei viziuni, căci un bărbat «golit» de spermă este devitalizat. Sperma, «esența vieții», trebuie păstrată pentru că, prin capacitatea ei de transmutare cu ajutorul meditației, este un factor important în realizarea longevității. Nu prin abstinență sexuală, cum sugerează doctrinele europene, viața devine mai lungă – dar și mai tristă –, ci prin

practicarea unei activități sexuale cît mai variate și timp cît mai îndelungat, dar *fără ejaculare*.

În compoziția ei, sperma are cîte-n lună și soare, dar toate folositoare. De reținut că ea provine din mai multe surse. Surse care lucrează continuu sau discontinuu. Continuu lucrează testiculele, producînd spermatozoizi gîrlă. Epididimul, veziculele seminale și glandele bulbo-uretrale produc și ele continuu secreții. Prostata însă produce secreția ei discontinuu. Sperma înseamnă milioane de spermatozoizi *plus* toate secrețiile. Din punct de vedere chimic, sperma înseamnă enzime, colesterol, sodiu, potasiu, calciu, fosfatază acidă, acid citric, fructoză, fosfatază alcalină, glutation, acizi amínați.

Și prostata, prin secrețiile ei, «dă gust» spermei – ca să răspund, în sfîrșit, adolescentului curios. Fiind de importanță mare pentru bărbat, hai să analizăm puțin prostata asta. Dacă ți-ar ghici nu știu ce fiică inițiată a Mamei Fluture, ți-ar spune cam așa:

«Aoleu, frumosule, da' ce se vede aici? Îi ca o castană. Îi tare, nu se moaie în degete. Îi ca o glandă, frumosule, îi ca o glandă care înconjoară partea de unde începe uretra, maică. Pune-un ban ca să-ți spun unde șade și la ce-i bună, că dacă nu știi, degeaba, îi ca și cum dai banii pe prune și prunele pe nisip, să-ți faci casă cînd o să ai parale. Numa' doctorul ți-o află, că-i sub vezică, înaintea rectului și înapoia simfizei pubiene. Sau, cum ți-o fi scris, vreun oacheș. Da' să știi că ești norocos, mai pune un ban, hai, nu-ți tremure mîna! Castana asta face o secreție, de-i ca un fel de lapte care are-n el fructoză și acid citric de se mișcă spermatozoizii ca frații mei cînd semnează certificate cu subsemnatul la poliție. Ai testosteron la greu, castana-i bună și face

secreția aia de-i ca laptele. Ești norocos, frumosule, ești norocos!»

Pînă la urmă nu atît ce spune ghicitoarea interesează, cu toate că așa se ajunge la punctul G pentru bărbați! Interesează în ce măsură a acționa asupra prostatei înseamnă a spori potențialul sexual. Zîmbești? Spui că nu te interesează? Ești un mincinos.

Orientalii, pentru care a face dragoste înseamnă și a fi cu înțelepciune pe pămînt, se ocupă de prostată, ca și de alte părți ale corpului, așa cum am văzut (și o să mai vedem). Ei recomandă *masajul prostatei*. Prin introducerea unui deget în anus, într-o manieră perfect protejată și netraumatizantă. E o operație mai puțin dureroasă decît atunci cînd, ajuns la un urolog sau la un student în primii ani de medicină, te supui unei examinări care «nu cade bine» nici unui bărbat. Dar, pentru că veni vorba, te-ai întrebat cît de bine se simt femeile care suportă tușeuri vaginale de cîteva ori într-un an? Și dacă ar fi doar acelea făcute de specialist... Revenind, să adaug că masajul prostatei se poate face și «de la distanță», masînd regiunea din jurul anusului.

## Final la gustul spermei

Dincolo de bine și rău, de adevărat și neadevărat, permis și interzis, normal și patologic, există persoane care sînt realmente interesate nu doar de gustul spermei. Sînt interesate de sperma însăși. Nu numai ca unguent sau «cremă», ci și ca... valoare nutritivă. De aceea, pentru acest gen de persoane, sexul oral cu ejaculare în gură nu este un act îngrozitor, scabros, ci înseamnă o formă profundă de intimitate și dăruire.

Simbolic, fie că este vorba de femeie sau de bărbat, penisul supt pînă la ultima picătură de spermă (a cărei culoare albicioasă aduce aminte de laptele matern) este un substitut al sînului. Pînă a citi în formă «directă» atașamentul inconștient de o fază orală nedepășită, alte acte prefigurează «împătimitul» în sex oral și, mai mult, în degustarea spermei (care am văzut ce compoziție are). Iar aceste acte corespund unui înțărcat timpuriu sau dimpotrivă, amînat prea mult, al copilului.

Student la medicină, ce-i drept tomnatic și nu pentru mult timp, am sesizat ceea ce mulți pacienți știau foarte bine și explica plăcerea pentru sexul oral cu finalizare tot orală. La laboratoarele de biochimie, unii studenți, băieți și fete, aveau o plăcere deosebită de a lucra cu pipeta. Pur și simplu îi fascina să «absoarbă» conținuturi pînă la un anume nivel al pipetei. Unii, am văzut cu ochii mei, au simțit și gustul, nu întotdeauna cel dorit, al conținutului pipetei. Își aduceau aminte că au fost înțărcați foarte devreme pentru că erai «răi». Așa mi-au explicat atunci cînd, vorbind cu ei, i-am întrebat dacă știu ceva despre momentul în care n-au mai simțit gustul laptelui matern. Alții au fost înțărcați foarte tîrziu. Li s-a spus că, deși aveau peste doi ani și jumătate, încă mai sugeau cu entuziasm un sîn ce refuza să se declare «de neatins, de negustat, de nelins».

## Amintiri din viața ta de acum și de altădată

Există experiențe dureroase de care nu vrei să-ți amintești. Înseamnă că nu le-a venit timpul să se reactiveze. Dar se poate ca aceleași experiențe să-și fi

destrămat nucleul incendiar şi să facă parte din viaţa ta de acum şi de altădată.

Dacă ţi se întîmplă uneori să realizezi, în timp ce faci dragoste, că entuziasmul tău a scăzut sau că penisul tău dă semne de «oboseală» nejustificate, atunci să ştii că această manifestare nu este din naştere, cum multora, ajunşi în asemenea situaţii, le trece prin cap. De fapt, ţi s-a întîmplat să te întîlneşti cu... o amintire. Sau cu un moment care a atins uşor, aşa, ca în vis, un teritoriu în care au rămas jucării stîlcite, rupte, urîte...

Se spune că odată, la un înţelept, a venit un bărbat necăjit. Sînt furios din naştere, a spus bărbatul, şi-mi pare rău după ce-mi manifest furia. Nu mi-o pot controla. Apare aşa, dintr-o dată. Ajută-mă, căci tu le ştii pe toate.

Înţeleptul l-a ascultat în linişte, l-a privit în linişte. Eşti furios din naştere, a repetat el. Iată un lucru neobişnuit. Hai, arată-mi, înfurie-te acum. Acum nu pot, i-a răspuns bărbatul. Trebuie să apară *ceva* care să mă înfurie, să mă irite. Atunci, i-a răspuns bătrînul înţelept, nu eşti furios din naştere.

Dacă ţi se întîmplă totuşi ca trecutul tău să se insinueze, fără să-ţi dai seama, în prezentul care te face fericit, înseamnă că te-ai «zidit» într-un model dintre cele pe care ţi le descriu în continuare. Nu-mi aparţin. Masters şi Johnson sînt părinţii, dar ce importanţă mai are cînd pe tine te interesează soluţia?

## Modelul spectatorului

Este un model îngrozitor, sufocant, distrugător: faci dragoste şi în fiecare moment te supraveghezi min-

tal. Îți dai note, calificative, premii. În loc să te concentrezi asupra plăcerii care te inundă, înregistrezi și analizezi cu luciditate ceea ce ți se întîmplă. Uiți să trăiești momentul pentru că vrei să nu-ți scape ceva. Faci cam așa:

«Pun mîna pe ea... nu-i nici caldă nici rece... începe să se întărească... fain... dar ce încet... și prea puțin... să mai încerc ceva... hm... e mai bine... dacă ar ține așa jumătate de oră... ce bine ar fi... oh, se înmoaie... gata, s-a dus... ce să mai fac, ce să mai fac...»

Specialiștii în materie spun că acest model păgubos devine obsesie. Persoana în cauză are ca «misiune» înregistrarea conștientă a tuturor detaliilor care, puse cap la cap, generează un comportament erotic de tipul «a accelera cu frîna». Dacă vrei să sfărîmi o dată pentru totdeauna acest film interior care te face nefericit, adu-ți aminte de exercițiile de concentrare senzorială. Hai să-ți aduc eu aminte, că poate nu mai știi. Mîngîi foarte lent corpul partenerei. Te concentrezi doar asupra senzațiilor pe care le ai în vîrfurile degetelor, în punctele de contact ale acestora cu suprafața pielii ei. Iar ea, la rîndu-i, se va concentra asupra senzațiilor pe care le are în punctele atinse de buricele degetelor tale. Învață, așadar, să te concentrezi asupra plăcerii generate de atingere, și nu asupra grijilor generate de... mintea ta.

Știi ce i se poate întîmpla unui bărbat care trece, mintal, prin următoarea situație? «Mamă, ce tare e... e bună... ia să împing acolo... extra... văd că geme... țipă... înseamnă că-s bun tare... se zbate... dar dacă-i rup ceva?... sînge... se umple cearșaful... medici...

întrebări... stă pe urmă la spital... neamurile... sînt un animal...» Fă acest exercițiu. Imaginează-ți situația și vezi ce se întîmplă. Ai două posibilități: ori duci exercițiul pînă la capăt, ori te oprești și renunți. Indiferent pe care o trăiești, ai învățat ce înseamnă să practici un exercițiu. Mintal.

**Modelul cursei**

N-o să-ți vină să crezi. Acest model se potrivește mai degrabă cu lumea oamenilor de afaceri. Unde trebuie să ai în fiecare clipă idei despre orice. Ca să convingi. Ca să ai, poate, ultimul cuvînt. Și pentru asta trebuie să treci rapid de la un subiect la altul. Excelent! Dar cînd faci dragoste... catastrofă!

În acest model lucrurile se petrec cam așa: «O ating... e bună... și ce corp are... îmi place mult... acum intru... știu c-o să fie bine... a! după ce termin să-i dau telefon lui... da, trebuie să rezolvăm chestia aia... se mișcă bine... ce spuneau azi? că acolo nu merg lucrurile... schimbă formația... oh! mai stai puțin așa... cum adică, îmi spune mie tipa aia că hotărîrea de guvern nu-i bună?... fantastic... oare se-apropie orgasmul?»

Dacă urmezi acest model, știi ce ți se întîmplă? Mintea ta și numai ea lucrează de dimineața pînă seara. Tot mintea, la fel ca în modelul precedent. Însă acum ea nici măcar nu mai rămîne concentrată asupra actului erotic. Zboară în altă parte. Între timp, corpul tău... ratează. Crezi că mai înregistrează senzațiile de plăcere pe care le cauți? E ca și cum ai vrea să vezi pe cineva în detaliu, dar nu-i acorzi nici o atenție. Îți

dorești să poți povesti cu lux de amănunte despre o întrevedere senzațională, dar... nu ai reținut nimic. Pentru că *n-ai participat* la eveniment cu nimic.

Modelul cu pricina, ai noroc, poate fi îmblînzit. Dacă dorești cu adevărat, desigur. Calea e simplă. De obicei, în situații amoroase, gesturile au viteza... gîndurilor. Așa că *preludiul plin de mîngîieri va fi încetinit cît mai mult cu putință.* Mary-Lee Amstrong așa ne învață. Și ne învață bine. Pentru că știi care sînt efectele? Gîndurile tale vor îmbrățișa alte ritmuri, mai calme, mai norocoase.

Deci ai o temă practică. Hai, nu mai sări la altceva ca să-ți dovedești că nimic nu-ți stă în cale! Mîngîie și lasă-te mîngîiat un timp fără de timp.

**Modelul performant**

De aici ți se trage cel mai des. Ceva mai rău ca modelul acesta nu există. Teama ta este uriașă. Cît mitropolia. Teama că n-o să-ți iasă, că nu ești în stare de nimic bun. Că o vei da în bară ca și altă dată.

În limbajul de specialitate, această teamă are un nume: «anxietatea de performanță». Îți poate trece prin minte că cineva te supraveghează. Se află lîngă tine, deasupra ta și vede tot ce faci. «Ia notițe» și-ți spune imediat ce-a observat. Sau rîde de tine imediat. Iar dacă te gîndești că de performanța ta sexuală depinde forma ta la negocieri, moaca ta cînd apari în public, poziția ta în cuplu, atunci, crede-mă, te joci cu chibrituri pe un butoi cu dinamită.

La români există o vorbă din bătrîni. Unii o știu atît de bine și cred atît de mult în ea, încît... se distrug.

Cică «Penisul ține casa». Bineînțeles, trebuie să înlocuiești *penis* cu cuvîntul neaoș românesc (#&%@). Cînd mi-a spus vorba asta un bărbat aflat în suferință, am crezut că-i o glumă. Ca să facă și el haz de necaz. Dar nu, aceasta era credința lui. Și am realizat mai tîrziu că nu numai a lui. Imaginea lui masculină de «cap al familiei», transmisă din bătrîni, se baza pe o performanță sexuală de zile mari. Bătrînii aveau simțul umorului dezvoltat, nu glumă!

Același model performant îți dă tîrcoale și cînd începi să «te legi» de parteneră. Începi, altruist, să te întrebi dacă se simte bine, ce-ar mai trebui să faci ca să se simtă și mai bine și pe urmă te întrebi ce-o fi gîndind despre tine. «Mă observă… se uită la mine… mă cîntărește… oare merge treaba?… oare mă descurc?… e bine?… și erecția asta… apare, dispare, apare, dispare… de ce dracu' nu rămîne… ea vede că nu mai apare… ce să fac?» Sau: «Oare o să meargă azi? … am făcut totul ca la carte și data trecută… figura ei cînd se uita la mine!… cum naiba a fost tipul de dinainte?… era mai bun?…»

Dacă în profesie e bine să urmărești performanța, a face același lucru în pat este echivalent cu a-ți mînca norocul. Aici, în pat, sloganurile referitoare la viteză, efort susținut ș.a.m.d. nu au ce căuta. A face dragoste nu înseamnă a-l desființa pe celălalt, a-l umili cu performanțe musculare, a-l face dependent de ejaculări însoțite de strigăte care să trezească tot cartierul.

A face dragoste înseamnă în primul rînd a avea plăcere, fără a nota în vreun jurnal interior: «Am aranjat-o și pe asta!» Nu performanță, numai plăcere. Aceasta-i soluția. Pentru că atunci cînd se întîlnesc,

într-o singură străfulgerare, bărbatul și femeia simt că se plac, simt că se bucură fiind unul lîngă altul. În secunda aceea fatală își promit o plăcere nesfîrșită. Nu orgasme contabilizate.

# Partea a doua

## Vulva, enigma și imperiul din spatele ei

Simbolic, delicat și mistic, vulva, cu tot misterul ei, este numită *trandafir*. Culoarea roșie, de cele mai multe ori, sau nuanțele de roșu ale trandafirului trimit direct la culoarea naturală a acestei structuri anatomice reproductive. Indiferent de culoarea pielii femeii. Trandafirul roșu bîntuie mințile bărbaților – și nu numai. Oriunde apare, există o sugestie subtilă. Un brînci dat inconștientului de a-i fi foame de femeie, cînd este vorba de bărbat. Și același brînci dat inconștientului de a fi bucuros și mîndru că se poate regăsi în orice femeie, cînd este vorba de femei...

Dar dacă toți ar numi această structură trandafir! În viața de toate zilele auzi alte denumiri: păsărică, dumneaei, mititică, poarta raiului, gaură, veveriță, peșteră, pîrjolucă, floare de lotus, nesătulă, gaură neagră sau, pur și simplu, în transliterarea cu care te-ai mai întîlnit, #*$~@. Dacă vrei să-mi faci în ciudă, trimite-mi te rog pe adresa de la sfîrșitul cărții completările de rigoare. Îți mulțumesc.

Pînă una alta, să recunoaștem un lucru: acolo jos se află un țînut despre care, dacă ești femeie, nu-ți pla-

ce să vorbeşti şi pe care, mai mult, nu-ţi place nici să-l cultivi. Fiind ascuns, plasat în interior, ai impresia că nu te împiedică şi nici nu te obligă la nimic.

Dumnezeule! Destupă-ţi urechile! Indiferent dacă eşti femeie sau bărbat. Ştii care este una dintre cele mai uzitate înjurături la români: «Te bag în... » Nu-mi spune că n-ai auzit de aşa ceva şi nu-mi spune că nu poţi să crezi că-i adevărat! Trimiterea la origini, specific românească, aneantizarea celuilalt prin «băgare» pare a fi o operaţie greu suportabilă de către oricine dintre noi. Umilitoare şi dureroasă, ea obligă la reflecţie. Pentru că, de fapt, ce ţi se poate întîmpla dacă vrei să vezi... ce-i cu originea ta? Ca să te vindeci o dată pentru totdeauna de ruşinea de-a fi făcut mic, mic, mic fără voia ta, ca şi de spaima locului din care ai venit, hai să mergem împreună în uterul matern. Imaginar. Iar ca să-ţi fie şi mai uşor, înregistrează, dacă vrei, textul care urmează. Citeşte-l fără grabă. E vorba despre tine.

## Călătorie la capătul nopţii

Respiră adînc... de mai multe ori... relaxează-te... respiră şi mai adînc... Vizualizează uterul matern. Eşti în el... întunericul te înconjoară... Te simţi în deplină siguranţă... te simţi minunat... confortabil... Pluteşti pe ape... nesfîrşite ape... ape călduţe care te mîngîie... te alintă... Eşti o fiinţă înconjurată şi ţinută de apă... Cît de sigur te simţi aici... Pluteşti... pluteşti... şi apele călduţe te fac să te simţi extraordinar... ca niciodată...

Eşti în uter... adînc... adînc... în uterul celei care te-a ivit pe lume... celei care te-a hrănit cu viaţa ei... Eşti în trupul ei... eşti o fiinţă înconjurată de trupul ei... şi pluteşti liniştit... calm... în apele ei... Te mişti... şi te legeni... parcă ai fi într-un balon... prin învelişul căruia auzi... vezi... simţi... guşti... Aici nu există frică... aici nu există gînduri... Aici există doar viaţă... creştere... schimbare... Aici există dezvoltare... bucurie... Viaţa creşte în miezul apelor... se înalţă din făptura apelor... se dezvoltă lent... urmînd modelul. Eşti o fiinţă înconjurată de o altă viaţă... şi de dincolo de ape... te îmbrăţişează o altă fiinţă. Uriaşă... caldă... plină de iubire...

Iubirea ei... o simţi cum pulsează... cum trimite vibraţii spre tine... N-ai cum numi acest sentiment... n-ai cum să-l înţelegi... doar îl trăieşti... şi te bucuri... Dar creşti în prezenţa iubirii... iar timpul se rostogoleşte uşor... Timpul pentru tine nu există... nu are nici un înţeles... timpul lunecă lin... trece... trece... fără să te atingă...

Iar apele... încet... foarte încet... se schimbă... tu ştii apele... le înţelegi în cel mai primitiv sens cu putinţă... şi le iubeşti... pentru că numai pe ele le ştii... nici un alt element nu-ţi este cunoscut... Ai crescut... te simţi minunat... eşti o fiinţă hrănită de ape... şi de iubire... Pluteşti pe ape... în timp ce nouă luni deja au trecut... Te umpli de ape... şi mai mult... şi mai mult... şi eşti... în cele din urmă... o fiinţă născută din ele...

Amintirile tale din timpul acesta petrecut aici, în întunecimea apelor, au dispărut... nu le mai ştii... dar o parte a fiinţei tale... poate să-şi mai amintească trăi-

rile tale... din starea aceea... absolut minunată... Toți am trecut prin acest loc... toți am venit... din acest loc... Fiecare ființă umană... ca și tine... își începe viața în întuneric și în ape... Nu există altă cale de a ajunge la viață...

Iar acum... vino... vino în viață... vino aici... alunecă... zbate-te... alunecă... vino în viață... vino aici... strigă... plîngi... rîzi... fă ceea ce simți că vrei să faci... Perfect... Acum respiră liniștit... calm... și în clipa în care te simți cel mai bine cu putință... deschide ochii încet... și bucură-te de existența ta...

Bine ai venit în viață! Să presupunem că ești fată. Acum, că ai parcurs această experiență, ai datoria de a studia ce ai... între picioare. «Acolo jos» nu înseamnă o abstracție. Este o realitate atît de vie și de palpabilă!

## Întîmplări cu «acolo, jos» sau «deget, degețelul meu, fii și zeu și derbedeu»

Ramona are 28 ani. Este căsătorită de opt ani și n-a făcut dragoste niciodată. E o femeie frumoasă și dorește să aibă copii. Vreo trei. Perfect. Să-ți dea Dumnezeu cîți vrei să faci, i-am spus.

A venit cu mama ei. Că încă e rușinoasă, a spus mama. Da' de ce n-a venit cu bărbatul, că doar cu el o să trebuiască să facă copii?, am întrebat-o pe mamă. Lasă, dom' doctor, astea-s treburi între fimei. Bărbatu-su îi la muncă. Așa că Ramona a început să povestească: Sîntem de opt ani împreună. Nu pot să spun

că nu mi-e drag. Dormim în acelaşi pat, mă ia în braţe, mă mîngîie. Dar numai pînă la fund. Cum coboară mîna, mi se suie sîngele la cap, mă scol şi fug. Nu-mi mai trebuie! Cum să nu-ţi trebuiască, Ramona?, îi spun. E bărbatul tău. Tu l-ai luat, cu popă, cu nuntă. Ai o ciudă pe el? Nu, spune cinstit Ramona.

Ştii ce? Ia povesteşte-mi tu noaptea nunţii. Cum a fost? Fain? Da' de unde fain... A băut şi s-a îmbătat ca porcul. Ne-am dus la noi în cameră şi s-a repezit la mine, mi-a smuls rochia de mireasă şi s-a suit pe mine cu scula lui. Cred că m-a atins undeva jos, că tare m-a durut. Îl las să-mi pună mîna pe sîni, atît. Dacă duce mîna mai jos... sar şi fug afară. Nu-l pot suporta cu nimic acolo, jos.

Şi mi s-a mai întîmplat ceva, cînd eram la liceu. Aveam un prieten. Şi într-o după-amiază a spus să mergem să ne plimbăm. Ne-am dus şi, mai tîrziu, a spus să mergem pînă la el că ai lui nu-s acasă şi ne mai pupăm şi noi. Eu aveam încredere în el. M-am dus. Am stat noi, am vorbit de şcoală... şi au venit doi prieteni de-ai lui. Şi au sărit toţi trei să-mi facă rău! M-am speriat. Am reuşit să scap, dar am rămas cu o frică la inimă.

Deci, Ramona, i-am spus, tu eşti şi acum virgină? Nu, mi-a răspuns. După ce m-am măritat, mă durea tare capul şi la un an am fost la doctor şi m-a tăiat acolo, jos, cu bisturiul. Şi mi-a spus că îs acum ca toate femeile. Sînt ca toate femeile, dar nu trăiesc cu omul meu.

Ramona, dar ştii tu *ce* te doare acolo, jos, sau *unde* te doare mai tare? Că *acolo, jos*, înseamnă multe. Da' de unde să ştiu dom' doctor? Ramona, dar te-ai uitat tu vreodată acolo, jos, să vezi? Dom' doctor!, a excla-

mat Ramona, vizibil jenată. Nici un dom' doctor, Ramona, că dacă nu ştii cum este acolo, jos, nu iese treaba. Nu te-ai uitat niciodată? Nici măcar cu oglinda? Dom' doctor... a scîncit ea, încurcată tare.

Bine, i-am spus. Să ştii că trebuie să înveţi, că doar şi acolo, jos, e corpul tău. Partea de jos e tare supărată şi nu acceptă nimic, dar asta nu înseamnă că tu nu trebuie să ştii ce se întîmplă acolo. Mai ales că vrei să faci şi copii... Aşa că am luat un creion şi o foaie de hîrtie şi am început să-i desenez structura anatomică reproductivă de care nu voia să aibă habar. Labiile mari, labiile mici, uretra, clitorisul, gluga clitoridiană. Spune-mi tu, care citeşti şi poate nu-ţi vine a crede, ai văzut vreodată o femeie roşie ca focul, la 28 de ani, luînd cunoştinţă, aproape împotriva voinţei ei, de ceea ce încă multe femei numesc, generic, «acolo, jos»?

Şi, după ce i-am desenat, i-am spus ca înainte să ajungă acasă să treacă pe la farmacie, să ceară o cremă vaginală. Şi ce să fac cu aşa ceva?, s-a opus ea. Ce să faci? Cînd ajungi acasă, te aşezi unde îţi place ţie mai mult, iei o oglindă, o pui între picioare, alături pui desenul pe care ţi l-am făcut, îţi ungi arătătorul cu cremă şi încerci să introduci vîrful degetului în vagin. Numai vîrful la început. Păi mi-a spus asta şi o vecină! Şi am încercat, dar n-am putut, că mă durea, mi-a răspuns. Da, dar aveai degetul uns cu crema aceea?, am întrebat-o. Nu, mi-a răspuns. Atunci, am continuat, o să te rog să faci exact ce ţi-am spus.

Ramona s-a uitat la mine şi m-a întrebat dacă nu am eu o asemenea cremă. Nu, i-am răspuns, dar de ce? Dom' doctor, mi-a spus ea ruşinată, n-aţi putea s-o faceţi dumneavoastră? O secundă am crezut că nu

înțeleg bine, dar, văzînd cu cîtă nevinovăție mă privea, i-am spus că în cel mai rău caz s-o facă soțul ei. Dar cel mai bine este s-o facă ea. Cu propriul deget.

## Puțină anatomie, cît să nu zică lumea că n-ai școală

Tradițiile orientale sînt mult mai generoase cînd este vorba de curiozitatea sexuală. Spre deosebire de cele europene, doldora de tabuuri ce ne împiedică să privim cu seninătate și bucurie construcția a ceea ce sîntem. Și cînd spun asta, mă gîndesc și la detalii. «Detalii» care au o realitate obsesivă, în ciuda doctrinelor.

### Labiile mari în viziunea domnilor care le privesc

Sergiu este un șoricioi de bibliotecă. Mare și gras, sensibil, gata să-ți spună ce vede el în fiecare dintre detaliile vulvei. Fii atent, ai mai văzut labii mari așa de frumoase? Demne de Leonardo da Vinci. Sînt suple, gata să te înfășoare. Dar ele oricum te înfășoară... Sergiu spune astfel de lucruri uitîndu-se prin albume de pictură.

Alin este îndrăgostit de sunete. Cînd vorbește despre femei, despre partenerele sale, toate au o structură muzicală. Și sînt precum harfele, chitarele. Labiile mari generează sunete divine. Pentru că sînt corzile harfei sau chitarei.

Leonard sesizează în orice schimbare de culoare a labiilor mari o mișcare discretă. Este fascinat de dinamismul lor, de faptul că «acoperă»–«descoperă» ceva. E ca și cum ar avea un rost anume. El spune că, în preludiu, întotdeauna dorește să atingă «cotoșmanii», labiile acestea ca niște pisici care se înfoaie de plăcere cînd cineva se ocupă de ele.

George are numai viziuni ludice cînd pronunță «labiile mari». Ele miros a vanilie, căpșune, ciocolată, în funcție de crema, frișca sau înghețata cu care sînt unse. Ceea ce urmează își poate imagina oricine.

În fond ce sînt labiile mari de care toată lumea se ferește să vorbească? Sînt două «cute» de țesut, care după pubertate se acoperă de păr. Și fără păr sînt ușor de recunoscut, pentru simplul motiv că au altă nuanță coloristică decît pielea din jur. Sînt bine vascularizate, mai mare dragul cînd se pregătesc să dea la iveală…

**Labiile mici sau nimfele**

De la început îți spun un secret. Cu nimfele nu-i de joacă. În alchimia erosului sînt atît de importante! Pe lîngă faptul că ele conțin multe fibre elastice, sînt și foarte bine vascularizate. Ai putea spune că sînt, din punctul de vedere al vascularizării, asemenea unui țesut semierectil. Dacă întrebi masculii feroce așa, în glumă, ce le sugerează cuvîntul «nimfe» atunci cînd vorbesc despre… vulva ei, s-ar putea să ai mari surprize. Nu numai că celor mai mulți nu le sugerează nimic, dar aluziile culturale ar putea fi privite ca acte de vio-

lenţă. Şi nu-i de mirare! Gîndeşte-te că, etimologic, *nimfă* înseamnă cea care este acoperită cu un văl, tînăra mireasă.

Totuşi nimfele sînt acelea care îşi dedublează extremităţile pentru a trece pe deasupra şi pe dedesubtul clitorisului, formînd capişonul clitorisului şi frenul clitoridian. Deşi e vorba despre labiile *mici*, ele sînt uneori atît de vizibile încît angoasează.

O tînără de aproape 30 de ani îmi scria că este virgină. Şi că-i este foarte greu să mai fie aşa pentru că are impresia că e anacronică, o fosilă. Îi vine foarte greu, de asemenea, să se apropie de bărbaţi, gîndindu-se că aceştia îşi dau seama. Îi vine greu să mai comunice cu bărbaţii cu care a fost extrem de deschisă şi le-a mărturisit ce «specimen» este. Pentru că tipii aceia, scria ea, au dat bir cu fugiţii. Sau i-au făcut recomandări. Dar sînt virgină, spunea, nu din cauza vreunei convingeri religioase, ci pentru că... labiile mele mici sînt atît de mari încît vin pe deasupra labiilor mari. Pur şi simplu îmi este ruşine de ce-ar putea spune un viitor partener. Şi, continua ea, *dacă* aceste labii mici atît de mari nu vor permite penisului să pătrundă în vagin?

I-am răspuns că nu labiile mici fac un cuplu fericit, deşi... dacă ea are o astfel de convingere nu un răspuns la scrisoare rezolvă problema, ci terapia. Dar pînă la ea, la terapie, ideea imposibilităţii pătrunderii penisului în vagin din motivele expuse nu mă face să rîd prea mult timp. Dau în zîmbet otrăvit şi pe urmă în rictus. Doamne! Cu adevărat sîntem jumătăţi de om. Vă spun acum ce am gîndit, dar nu i-am scris.

Cum adică? Aceste nimfe sînt ca obloanele de la ferestre? Te mişti puţin şi, zbang, un oblon acoperă fereastra. Mai stai puţin, mai faci nu ştiu ce şi, zbang, alt oblon acoperă fereastra. La urma urmei, lasă-l pe distinsul cavaler care-ţi cultivă şi... labiile mici să se descurce! Ce nu l-au învăţat mama şi tata, ce nu l-a învăţat învăţătoarea sau diriga o să învăţaţi împreună. Că labiile astea, mai mici sau mai mari, nu muşcă!

## Vestibulul vulvei: am ajuns, am ajuns, am ajuns!

Ce loc e aici! Cîte se află aici! «Geografic», lucrurile arată cam aşa: o depresiune fierbinte, umedă şi provocatoare. Delimitată în faţă de labiile mici şi clitoris, în spate de comisura posterioară a labiilor. Aici sînt băieţii tare grăbiţi să ajungă cu degetul. Care, ştiu toţi, nu este penis, ci doar un substitut al lui, dar atît de jucăuş, de curios, de nerăbdător să ajungă undeva, mai adînc! Prietenia, ca şi tensiunea dintre vestibulul vulvei şi degetul mijlociu al bărbatului, este un fapt dovedit. Să-ţi dau un argument. Nu, nu este cazul să te crucişti după ce-l vei citi. Vei avea, poate, alte prilejuri de-a lungul acestei lecturi. Deci ia aminte!

Anamaria îmi scrie că are 23 de ani şi că şi-a început de puţin timp viaţa sexuală. Acum vreo lună, spune ea, m-am dus în casa prietenului meu, am stat, ne-am sărutat şi apoi el mi-a introdus degetul în vagin. Dar numai la intrare. Bebe, se precipită Anamaria, răspunde-mi cît poţi de repede pentru că sînt într-o tensiune extraordinară. N-am văzut sînge pe degetul lui!

Mai sînt virgină? Dacă nu era sînge, am rămas însărcinată?

Sînge, virginitate, sarcină... Vezi cîte probleme ridică simpla introducere a degetului în vestibul? Desigur, capac la toate a fost sarcina. Degetul băiatului avea calităţi miraculoase! I-am răspuns că se prea poate să fi rămas virgină. Nu ştiu cît de adînc a putut tînărul cu pricina să-şi introducă degetul. Cît priveşte sarcina... Am încercat s-o conving că s-ar fi putut întîmpla aşa ceva dacă degetul ar fi avut ataşate şi două testicule. Şi am rugat-o să-şi imagineze cam cum ar arăta mîinile unui bărbat care la fiecare deget ar avea şi o pereche de testicule!

## De reţinut pînă tîrziu, spre seară

Aici, în vestibulul vulvei, se află, ai ghicit, deschiderea vaginului, adică orificiul vaginal. Cu siguranţă, nu te-ar interesa dacă n-ai şti că acest orificiu este delimitat şi acoperit de *himen*. Atunci cînd mai este cazul. Cu himenul este o mare poveste. O bună parte a omenirii se întreabă ce rost mai are să facem atîta caz de el la nuntă sau la logodnă, iar o alta vede în himen o lume de care te desparţi pentru a sacraliza pătrunderea în altă lume.

Corina are 30 de ani. Abia şi-a început viaţa sexuală. A fost virgină pînă la această vîrstă. Bebe, eram înnebunită, voiam să scap de virginitate şi nu se lua nimeni de mine... Dacă aveam un prieten, toate bune şi frumoase pînă afla că sînt virgină. Dispărea instantaneu. La început am crezut că sînt nebuni. Pe urmă

am realizat că am eu ceva la etajul superior. Așa că mi-am găsit un tip strong, de 40 și ceva de ani și am pornit... marșul.

## Marșul celor o mie de nopți

Era un tip supradotat, inteligent, fermecător. Și avea o sculă, jos pălăria! Dar cred că era furată dintr-un muzeu. Bună, dar puțin eficientă. O aducea în erecție, mi-o arăta și pe urmă îmi spunea că îi este milă de tinerețile mele! Am tras de el, m-am dat de ceasul morții să mă facă femeie. El nu și nu. Intra puțin și pe urmă, el știa de ce, stătea. Așteptam să mi se întîmple ceva, nu știu ce, și nu se întîmpla. Îmi doream un orgasm ca în filme, o epuizare ca din cărți. Nimic...

Pînă la urmă a fost bine. Într-o seară l-am afumat puțin. I-am spus că fără «nu și nu», că dacă refuză nu e de gașcă. Așa că a fost de gașcă. Bebe, a doua zi am băut șampanie în loc să iau pilula de a doua zi! Dar i-a fost greu. Cică aveam un himen fibros, rezistent și foarte rigid. Cum și-a dat el seama afumat fiind, nimeni nu știe. Oricum, am scăpat de obsesie. Oare de ce n-am avut și eu un himen elastic?

## Dacă vede că-s virgină, o să creadă că sînt proastă

Da, se poate și așa. Există încă femei care asociază virginitatea cu prostia. Deși ar dori să scape de virginitate, nu vor în ruptul capului s-o dăruiască!

Manuela are 24 de ani. Bebe, gîndeşte-te, aveam 17 ani, eram o vedetă a şcolii, prima în clasă, olimpiade, compoziţii, şi eram virgină! Prietene de-ale mele şi-o puneau de la paişpe–cinşpe ani, şi eu: vai de mine! ce-or să zică ai mei?

Voiam să încep cu unul care să nu fie nici bleg, dar nici cel mai golan din clasă. Că am ales pe unul din clasă. Să-i spunem Ionuţ. Era un tip finuţ, avea faima că are nu ştiu cîte gagici şi arăta destul de bine. Unde mai pui că era un tip care avea bani de-acasă. Şi maşină.

L-am vrăjit şi, într-o zi, m-am prefăcut că mi-e rău. L-am rugat să mă ducă acasă, că sînt ameţită. S-a prins, nu s-a prins, nu ştiu, dar m-a suit în maşină şi am pornit-o. Toată vacanţa de vară mă gîndisem cum va fi... Bebe, închipuieşte-ţi, aveam 17 ani şi gîndeam ca o infractoare!

L-am rugat pe Ionuţ să mergem puţin la pădure, să-mi revin. Ţin minte şi acum locul unde am ajuns: era un peisaj de toamnă superb, cu frunze colorate ameţitor, de la galben ca lămîia la nuanţe de roşu. Linişte şi un soare de toamnă de-ţi venea să te arunci în razele lui şi să te scalzi, atît de blînde şi senzuale erau!

Am ieşit din maşină, ne-am plimbat puţin. Mie îmi era rău tare! Ionuţ m-a ţinut de mînă. Mult timp am visat cum mă ţinea de mînă. Îmi doream s-o facem acolo, pe frunze, cu ramuri goale deasupra capului, cu ciripit de păsărele în păr. Dar nu voiam să creadă că sînt proastă. Virgină şi proastă! Aşa că mi-am revenit puţin şi l-am rugat să mergem acasă. Nu ştiu cum şi cînd am ajuns. După cîţiva ani, într-o altă relaţie, am încercat să ajung în locul acela din pădure pe care-l

vedeam cu mintea în cele mai mici detalii. Dar nu l-am putut regăsi. Niciodată. Îmi doream, în relația ulterioară, să simt începutul de altădată... N-a mers.

Ei, și cum îți spuneam, am ajuns acasă. Am pus muzică. Nu mai țin minte chiar totul. Țin minte că fața lui era tot mai aproape de a mea, că se apropia momentul fatal și degetele lui îmi mîngîiau labiile în timp ce fredona un cîntecel, mirîndu-se cît de udă sînt deși cu două ore în urmă îmi fusese atît de rău. Mi-am dat seama că sînt aproape de clipa la care mă gîndisem toată vara. Dar nu puteam să-i mărturisesc cu propriul corp că sînt proastă. Adică virgină.

Așa că m-am dus în baie și, cum n-aveam nimic la îndemînă decît o sticluță de ojă, mai deosebită, străină, cu dop lunguiеț, mi-am băgat-o în vagin. Dumnezeule, ce durere! Mi-am înghițit lacrimile, am șters sîngele de pe sticluță, m-am spălat și am revenit surîzătoare.

Peste vreun sfert de oră, Ionuț gîfîia plin de entuziasm, după ce îl asigurasem că nu-i nici o problemă, că nu-i primul bărbat din viața mea, bla, bla, bla. Mirarea lui cînd a auzit asta... Nu ești virgină?! Mirare care s-a continuat peste ani, pentru că, într-o altă împrejurare, mi-a mărturisit că senzația lui atunci, cînd am făcut dragoste pentru prima oară, a fost că ceva nu e în regulă. Nu că eram virgină, dar eram prea strîmtă pentru cîte spuneam că știu. Și în plus, m-am mișcat ca dracu'!

Poate crezi că ar mai trebui să știi cîte ceva despre himen. Crezi bine. Uite ce-mi trece mie prin cap că ar trebui tu să afli. Pentru ca practic să știi...

# Pentru ca practic să știi să te descurci

• Himenul, în general, este o membrană foarte fină care se rupe cînd are loc primul contact sexual; se presupune că primul contact este unul genital, şi nu digital sau anal. În ultimul caz, a-ţi pune problema himenului ar fi o aberaţie.

• Himenul se poate rupe și dacă degetul înlocuieşte – pentru moment – penisul. Poți să te minunezi: există și astfel de persoane!

• Cînd himenul se rupe, curge, de cele mai multe ori, puțin sînge; nu mult, puțin. Dacă are loc această mică hemoragie, nu dispera, nu moare nimeni!

• Ruperea himenului este însoțită de o durere… așa și așa. Dacă flăcăul se repede ca o fiară, fără preludiu, e clar că durerea va fi aidoma celei despre care își povestesc fetele unele altora cu mult înainte de a se întîmpla ceva. Pe urmă, mult timp, ești vindecată de plăcerea de a face dragoste. Dacă, dimpotrivă, există răbdare, iubire, preludiu, durerea nici nu apare; în astfel de cazuri, fetele doresc să-și piardă virginitatea în fiecare zi.

• Există și himene… încăpățînate, rigide, dracu' să le ia, că ajungi și la chirurg din cauza lor.

• Există și himene elastice, «extensibile», care nu se rup. Acest tip de himen este dorit de multe femei care-și pot trăi astfel fanteziile de «fecioare eterne» și, de ce nu, pot fenta o mulțime de visători tradiționaliști, care-și doresc o mireasă virgină.

## Partea tragicomică: «nevinovăția anatomică»

Se întîmplă cîteodată ca, după o vreme, din diverse motive, unele femei să dorească să redevină virgine. Se poate. Așa cum există, în situații extreme, dezvirginări pe cale chirurgicală, se poate obține, tot chirurgical, și «nevinovăția anatomică», adică un himen intact. *Himenoplastie* se cheamă intervenția. «Ups, sînt din nou fecioară» se cheamă rezultatul.

Anatomic așa este. Dar anatomia nu este totul. Hai să ne închipuim o fecioară care practică sexul oral cu frenezie și sexul anal cu dezinvoltură! Recunoaște: ești în dificultate. Unde este fecioara? În himen sau în abilitățile supersexuale?

Dar hai să mergem și la extrema cealaltă. O prostituată care se crede Fecioara Maria se roagă, supraviețuiește cu banii cîștigați din munca ei, dar se consideră imaculată. Își trăiește intens, în fiecare moment, convingerea religioasă. Recunoaște: ești depășit(ă) de realitate.

## În sfîrșit, clitorisul!

Dacă pînă acum vorbeai despre el cu rezerve, cu frică, poate cu neliniște, este momentul să ți-l faci prieten. Ceea ce-ți cer îți întrece, bineînțeles, așteptările.

Știi despre el că este un organ erectil, adică un penis în miniatură. Dacă stai și te gîndești puțin, formal chiar este. Tot doi corpi cavernoși de dimensiuni reduse, tot vascularizație și inervație bogată. Dar numai

formal!!! Atenție mare: dedicat în exclusivitate plăcerii, clitorisul are 8 000 (opt mii) de terminații nervoase. În raport cu penisul (care are un număr de terminații nervoase pe jumătate cît cel mai sus menționat), clitorisul, atît de mic, este dinamită curată!

În viața de toate zilele, clitorisul are denumiri de toate felurile. Dacă tu nu l-ai numit încă, fă-i o surpriză iubitei, soției, amantei și numește-l. Tot ceea ce numești din acea clipă îți aparține. I se spune clopoțel, fragă, frăguță, rubin, voinicel, buburuză. Personal n-am investigat denumirile pentru a vedea de unde se trag. Fă-o tu, cititorule. Așa cum tot tu poți găsi noi denumiri pe care le aştept, conform înțelegerii făcute, pe adresa aflată la sfîrșitul cărții.

El, clitorisul, este răspunzător de senzațiile de plăcere pe care le trăiește femeia în timpul actului erotic. Clitorisul este un «translator». După ce se «scaldă» în stimuli de orice natură (psihică și somatică), traduce acești stimuli în senzații de natură erotică. Desigur, în «actul traducerii» suferă și el modificări semnificative. Despre care vei citi puțin mai încolo, pentru că te interesează al dracului de mult!

## Întîmplare cu Voinicel

Demetra este o femeie normală. Se încadrează perfect în standardele comunitare. Este tînără (are abia 25 de ani), are familie, are o fetiță și nu are orgasm. Nu l-a avut niciodată. Totuși este curioasă. Toate prietenele ei îl descriu ca pe o senzație extraordinară. Dar toate vorbesc cu plăcere și despre clitoris. Pe care De-

metra nu suportă să i-l atingă nimeni. Cînd rostește, cu greu, *cli-toris*, se înroșește și apoi refuză să mai vorbească, să mai povestească. Cum să o familiarizezi, cît de cît, cu orgasmul, dacă nu-și acceptă o parte a corpului? Și cum să o faci să-și accepte acea parte a corpului – și, implicit, corpul?

Din vorbă-n vorbă, i-am propus ca unele părți ale corpului să le renumim într-un fel care să nu ne scoată din sărite, dar nici să nu ne facă să roșim. Demetra este o fată normală. Se încadrează perfect în standardele comunitare și este și deșteaptă. A acceptat jocul. Așa că prin voia ei, la sugestia mea, clitorisul s-a transformat în Voinicel. Puteam vorbi amîndoi lejer despre ceea ce este în stare să facă Voinicel și despre ceea ce poate el să simtă. Despre structura și dimensiunile lui și despre cine și cum îl poate atinge. Și cît. Căci numai varietatea trăirilor sale erotice poate da contur orgasmului.

Orgasm pe care, într-un tîrziu, Demetra l-a avut. Voinicel a acceptat să zburde pe imaginara plajă a orgasmului, iar Demetra și-a recuperat corpul în întregime. Și, ca-n povești, este fericită. Momentan, în cuibul ei.

## Cît de mare?
## Cît de mare este clitorisul oare?

Ca să vezi cît de mare este, ar trebui să știi că el are, ca și arma din poezia lui Nichita Stănescu, trei părți: rădăcina, corpul și glandul. De asemenea, ar trebui să știi că deschiderea femeii către plăcerea erotică

nu depinde de mărimea clitorisului sau a unei părți a lui. Nebunia nebuniilor erotice pentru femeie este «tradusă» (amintește-ți de rolul de translator) de către glandul clitorisului, acoperit de capișonul clitoridian format din repliul labiilor mici.

În mod normal, clitorisul are diametrul pînă într-un centimetru. E sensibil ca o mimoză, așa că nu e cel mai indicat să te repezi cu degetul pe el și să apeși ca pe trăgaci. În faza de excitație, dacă-l aduci, iar apoi în timpul actului sexual, dacă-ți iese, clitorisul «se umflă-n pene» și își dublează volumul. Pentru că se umple de sînge. În faza de rezoluție, rubinul acesta explodînd de terminații nervoase revine la normal.

Acum, am aflat noi cîte ceva despre clitoris, dar mulți nu știu despre el mare lucru. Într-o scrisoare, un tînăr curajos tare mă întreba, printre altele, «dacă la cei zece centimetri de erecție, cît are penisul lui, poate atinge clitorisul femeii ca s-o aducă la orgasm?» Nu credeam ce văd. I-am răspuns: «Clitorisul nu este un clopoțel de aur agățat de curcubeu, la care să ajungi cu scara.»

## Practic, practic, practic

• clitorisul nu este de gumă, deci nu-l apăsa cît poți de tare;

• în locul degetelor, clitorisul «acceptă» pentru a fi mîngîiat chiar și penisul, dar cu grijă!

• clitorisul este Dumnezeul orgasmului la femei;

• clitorisul este îndrăgostit de sexul oral;

• clitorisul are nevoie de o igienă aparte dacă vrei să te ducă-n paradis;

• nu toate mișcările sînt bune pentru același clitoris;

• înainte de a te ocupa de clitoris, află tot ce se poate despre el și caută-l în orice tratat sau atlas de anatomie.

## Nu te speria, e doar o poveste!

Cu ajutorul Celui de Sus nu le știm pe toate. Multe le aflăm pe rînd. Prilej de a ne minuna de cîte încă nu ni s-au întîmplat! O poveste din timpul dinastiei Ming te poate pune pe gînduri.

Se spune că o familie nu bogată, nici nevoiașă, cu oarecare aplecare către instrucție, a adus în casă o călugăriță budistă ca să le învețe pe fete frumoasa deprindere a broderiei.

Călugărița, cu aerul ei liniștit, emanînd iubire și înțelepciune, le-a învățat pe copile nu doar nobila artă a broderiei. Într-o bună zi, părinții află că una dintre fete este însărcinată. Mare rușine pentru o familie cu oarecare stare. Dar și mai mare uimirea. Pentru că nici un bărbat nu întîrziase în preajma copilelor decît sub atentă supraveghere. După lacrimi și suferințe, fata mărturisi părinților că, de fapt, călugărița budistă este bărbat și că făcuseră dragoste. Călugărița, a spus fata, mi-a mărturisit de la început: «Am două sexe. Cînd am de-a face cu *Yang* sînt femeie, cînd am de-a face cu *Yin* sînt bărbat.»

Deplin convins de cele auzite, tatăl a dat-o pe călugăriță în judecată, acuzînd-o că i-a sedus copila. Călu-

gărița, cu chipul ei liniștit, emanînd iubire și înțelepciune, nu și nu și nu!

Atunci judecătorul a cerut să fie examinată. Și s-a constatat că era, cu adevărat, femeie. Evidența contrazicea conținutul acuzației. Logica judecătorului primise o lovitură mortală.

Deodată, o bătrînă gardiancă ce nu trăise degeaba, se vede treaba, a cerut ca sfioasa călugăriță să fie întinsă pe spate. Și s-a făcut ceea ce bătrîna gardiancă a cerut. Pe urmă aceeași a zis ca părțile sexuale să-i fie unse cu zeamă de carne. Și s-a împlinit și această cerință a bătrînei gardience. Apoi a cerut să fie adus un cîine care să-i lingă părțile sexuale astfel pregătite. Și s-a făcut și aceasta. Și atunci, sub ochii mirați ai judecătorului și ai celor din jur, lins fără cusur de către cîinele doritor de zeama de carne, clitorisul călugăriței s-a umflat și s-a umflat pînă a ajuns de forma și dimensiunile unui membru viril. Și așa hermafroditul a fost dovedit. A mărturisit că mai sedusese și alte copile. Și capul lui a fost tăiat.

## Ce te faci că-n România există și clitoris filozofic...

Numărul meu de telefon este un număr național. Adică, dat cîndva pe postul de televiziune Acasă, a devenit accesibil oricui are probleme. Zi și noapte, prieteni de pretutindeni mă sună. Recunosc, nu răspund la toate apelurile. Nici nu am timpul fizic pentru așa ceva. Mai recunosc însă că, de multe ori, telefoa-

nele primite îmi fac ziua o pajiște de munte unde îngerii citesc enciclopedii sexuale.

O tînără de foarte departe, de numai 26 de ani, îmi dă telefon și-mi spune că vrea să se mărite. Și eu ce să fac pentru tine?, am întrebat-o. N-ai naș? Nu de naș e vorba, mi-a răspuns. Totu-i aproape gata, dar mie îmi este frică. De ce îți este frică la anișorii tăi, copila mea?, am dat-o eu pe glumă. A, poate ai auzit că doare prima dată, dar uite ce-i cu prima dată... Nu-i asta, Bebe, mi-a răspuns. Știu cum e. Am făcut-o, și nu o dată, am făcut-o bine, dar pe întuneric, fără vorbe și mai scurt. Și crezi, am continuat eu, că viitorul tău bărbat o să te întrebe de toate astea? Nu o să mă întrebe, a răspuns ea, că doar cu el am făcut-o. Dar am o problemă și nu știu dacă e bine să mă mai mărit. Îmi este tare frică.

Rămîn eu cu telefonul la ureche și aștept, doar, doar o să-mi spună fata care-i frica. Acum, dacă tot ai pornit-o la drum, spune-mi, ce te dă peste cap?, am întrebat-o. Păi, îngăimă ea după cîteva secunde de tăcere, am un clitoris cam mare. Și care-i morala?, am glumit eu. Crezi că un clitoris mai mare îți micșorează apetitul sexual? Nu, mi-a răspuns ea, dar *ce-o să spună el cînd o să-l vadă?*

Draga mea prietenă, i-am spus. Nu-ți știu numele, nu-ți știu fața, habar n-am numărul de telefon și poate n-o să-mi mai vorbești niciodată. Ia aminte! Un bărbat care te iubește nu-ți măsoară clitorisul înainte de cununia civilă și nici după nuntă. Dacă-i totul gata, cum ai spus, îl vezi pe viitorul tău bărbat, în haine de gherică, holbîndu-se la ce ai tu acolo, înainte de a merge la biserică? Doamne, iartă-mă! Îl vezi tu făcînd așa nu-

mai ca să vadă ce nevastă și-a luat? Nu-l văd, a răspuns ea. Atunci, casă de piatră și-mi mai dai telefon cînd primul copil o să aibă cinci ani! Mi-a promis că așa o să facă, mi-a mulțumit și a închis telefonul.

Mai rămîne să aud că mîine-poimîine bărbații se vor angaja în relații sentimentale numai după ce s-au dumirit în prealabil cum stau partenerele lor cu mărimea clitorisului! Iar dacă nu sînt mulțumiți, să dea la ziar anunțuri de felul următor:

«Bărbat bine, simpatic, necăsătorit, fără antecedente, cu mașină, casă, cont în bancă – dolari, euro –, credincios, țin posturi, nu beau, nu fumez, iubitor de femei frumoase pînă în 30 de ani, împătimit de muzică disco, tehno, rock, pop. Nu caut nimic, doar mă laud.»

## Vorbește-i, o să te recunoască...

Miruna are un fix: îi place ca iubitul ei să-i spună nu doar la ureche ce parte a corpului ei îi place. Dacă Ștefan îi șoptește că-i place clitorisul ei, Miruna îi răspunde pe dată: Vorbește-i, o să te recunoască, pe bune!

Lui Ștefan nu i-a venit să creadă. Miruna însă știa ea ce știa. Vibrația, aerul cald, buzele lui într-o regiune atît de sensibilă... De voie sau de nevoie, în glumă sau nu, Ștefan vorbea. Într-o zi, uitînd că vorbesc la telefon, Ștefan a lansat sintagma. Nu s-a mai auzit vocea și respirația Mirunei. Și nici replica ei devenită maximă. Nu s-a mai auzit nimic. Surprins, Ștefan a întrebat: Miruna, mai ești pe fir? După un timp, s-a auzit răspunsul: Da. Și de ce nu mi-ai răspuns?, a continuat Ștefan. Pentru că țineam telefonul între picioare, a zis

Miruna. Doamne, Dumnezeule, dar tu ești sectantă!, s-a minunat Ștefan, nevenindu-i să-și creadă urechilor.

Eu cred că numai cine încearcă știe ce-i cu sectanții de acest fel.

## Povestea cu înțeleptul Rogoz

A fost odată ca niciodată un împărat. Și avea el o mulțime de calități. Dar avea și o slăbiciune, că, de, era și el om. Îi plăceau fructele. Era mort după ele. Avea o plăcere deosebită să le taie, să le curețe, să le muște, să le strivească în cerul gurii. Totuși, faptul că trebuia să folosească instrumente pentru a fi aproape de ceea ce-și dorea atît de intens îl făcea nefericit. Pentru că, spunea el, plăcerea îi era diminuată de neatingerea unei anumite părți a fructului, pricinuită de obiectul folosit spre ajutor.

S-a sfătuit cu împărăteasa, care avea o privire magică atunci cînd auzea de fructe. Știa ea ce știa, iar împăratul nici că bănuia! Și l-au chemat pe înțelept, un bătrînel plin de gînduri bune și de umor. Înțeleptule Rogoz, cu doar o ureche roz, l-a întrebat împăratul, spune-mi, știi care e bucuria mea tainică? Înțeleptul Rogoz s-a scărpinat după urechea lui roz, s-a uitat în ochii împăratului, în ochii împărătesei. Și citind în ochii ei o lumină tainică, a răspuns: Știu, cum să nu știu, mărite doamne. Să mănînci fructe și să îi bucuri pe ceilalți cu înțelepciunea ta. A zîmbit împăratul și pietrele coroanei sale au sclipit și mai puternic. Dar știi tu care este tristețea mea?, a continuat împăratul. Înțe-

leptul Rogoz s-a scărpinat iar după urechea roz şi, cu ochii în pămînt, i-a răspuns: Tristeţea ta este că atunci cînd mănînci fructele dragi ţie este necesar să foloseşti obiecte care să te ajute. Eşti înţelept, a spus împăratul. Găseşte o dezlegare! Înţeleptul Rogoz i-a cerut împăratului trei zile răgaz pentru a găsi răspunsul fericit. Şi, exact la ceasul trecerii celor trei zile, pe cînd se afla în grădina lui secretă, împăratul auzi în dreapta lui o voce pe care o ştia, dar înţeleptul Rogoz nu era:

Mărite doamne! Nu există instrument care să întreacă ingeniozitatea limbii. Ea este atît de abilă! Miraculoasă ca secera lunii, unduioasă ca firul ierbii, lunecoasă precum uleiurile afrodisiace. Ce obiect cu adevărat divin! Şi atît de senzuală! Gîndeşte-te la umezeala ei. Şi cît de caldă poate fi. Şi cît de uşor, din mătăsoasă şi flexibilă, se întăreşte, înmărmureşte în forma ei, aceea pe care i-o dai. Şi în cîte direcţii se poate mişca! Mărite doamne, nu vrei ca limba ta să fie unealta delicată pentru veşnicie? Şi, pe dată, vocea binecuvîntată s-a stins. Împăratul a chibzuit. Iar spre seară a intrat într-o cameră secretă, doar de el ştiută, şi a spus: Vreau. Şi atunci s-a auzit din nou vocea: În fiecare dimineaţă vei veni aici, întotdeauna înainte de răsăritul soarelui. Şi pe urmă nu s-a mai auzit nimic.

În prima dimineaţă, împăratul a venit plin de curiozitate. Din tavan, chiar în mijlocul camerei, atîrna o sfoară care avea legată la capătul ei o portocală. Apropiindu-se, împăratul s-a minunat. Portocala îi ajungea în dreptul gurii. Şi vocea s-a auzit din nou, de data aceasta poruncitoare: Loveşte portocala cu vîrful limbii. Cu precizie. Cu putere. Limba să-ţi fie ascuţită ca o săgeată. Dreaptă şi puternică. Loveşte. Acum. Şi mai

repede, şi mai repede, şi mai repede... Multe dimineţi a venit împăratul acolo, înainte de răsăritul soarelui. Portocala îl aştepta. Într-o zi a atins portocala atît de puternic încît coaja ei a crăpat pe loc. Şi atunci s-a auzit vocea. Tulburătoare de această dată: Eşti un adevărat împărat. Te vei bucura nespus de dulceaţa fructelor pe care le vei străpunge şi le vei mînca. Acesta a fost *exerciţiul şarpelui*. Şi nu uita: *tot ceea ce iubeşti poate semăna cu un fruct.*

Împăratul a venit şi în ziua următoare. Simţea că are o limbă puternică şi că ar putea s-o folosească pentru a mînca fructe. Dar simţea şi că mai are de învăţat. Vocea nu-i spusese nimic despre timpul pe care îl va petrece în camera tăinuită. De data aceasta, de sfoară atîrna, legat de codiţă, un măr. Exact pînă în dreptul gurii împăratului. Şi vocea s-a auzit din nou, poruncitoare: Scoate cît poţi de mult limba afară. Şi las-o pe bărbie. Ridică mărul cu vîrful limbii. Încearcă. De mai multe ori. Încearcă. Nu-i nimic dacă mărul doar se deplasează. Încearcă! Şi multe dimineţi în şir împăratul s-a jucat încîntat cu mărul. Îl ridica din ce în ce mai uşor. Pe urmă îi lingea coaja de jos în sus. Uneori, cu vîrful limbii, pur şi simplu despica mărul şi apoi savura zeama parfumată. Într-o zi s-a auzit vocea din nou. Tulburătoare: Eşti un adevărat împărat. Numai tu te vei bucura de comoara de gusturi şi miresme ascunsă în miezul fructelor. Acesta a fost exerciţiul numit *limba cîrlig*. Şi nu uita: *tot ceea ce iubeşti poate semăna cu un fruct.* După care nu s-a mai auzit nimic.

Dimineaţa, din nou, împăratul a venit în camera lui secretă. De sfoară atîrna acum o prună uriaşă. Exact pînă în dreptul gurii împăratului. Doar ce-a atins-o cu limba şi, într-o clipă, s-a auzit vocea poruncitoare:

Scoate limba cît poți de mult afară, cît mai mult în partea dreaptă. Marginea dreaptă a limbii să atingă colțul gurii, marginea stîngă să atingă pruna. Mișcă repede, repede limba înspre stînga și cu marginea ei rigidă pălmuiește pruna. Fă același lucru din partea stîngă spre dreapta. Pălmuiește cît mai puternic și cu viteză cît mai mare. Nu osteni. Lucrează! Și se osteni vreme îndelungată împăratul. Venea în camera lui secretă și exersa fără oprire. Și, într-o dimineață, ușa camerei se deschise și înăuntru pătrunse, cine crezi? Chiar înțeleptul Rogoz – care avea doar o ureche roz. Fii fericit, mărite doamne, spuse el. Ucenicia ta a luat sfîrșit. Ești un adevărat împărat. Numai tu vei putea să te bucuri așa cum îți dorește inima de fructele care conțin, doar pentru tine, nectarul nemuririi. Acesta a fost exercițiul numit *limba palmă* și altă învățătură nu ți se va mai da, căci ai învățat totul. Dar nu uita: *tot ceea ce iubești poate semăna cu un fruct.* Spunînd acestea, înțeleptul Rogoz făcu un semn și, de îndată, în peretele camerei se deschise o fereastră aurită și limpede ca marea albastră. Iar el, înțeleptul, se transformă într-un vultur cu ochii ca diamantele și, fîl, fîl, zbură pe fereastră, dispărînd în orizontul din care, cu siguranță, venise.

Împăratul este și acum în împărăția lui: mănîncă fructe și se bine dispune cu miezul și aromele, cu licorile și culorile lor, folosindu-se de limbă cu o eleganță desăvîrșită. De invidiat și imposibil de imitat.

## Joacă-te, dar nu uita cu cine

Dacă nu ai înțeles pînă acum, cred că e cazul s-o faci. Și nimeni nu te va acuza că este prea tîrziu. Nu

există clitoris ideal. Adică să «moşmondeşti» tu ceva pe-acolo şi el să fie în extaz. Şi dacă el şi posesoarea lui, şi dacă ea şi partenerul ei, şi dacă ei... etc., etc., pînă cînd fericirea cuprinde ţara, guvernul, preşedintele, statele, continentele, planeta, universul. Recunoaşte: e prea de tot. Tratatele erotice orientale, adică, mai pe înţelesul nostru, cărţile de înţelepciune despre plăcere, nu confundau erosul, ca artă şi transfigurare, cu un deget muiat în vagin, cîteva mişcări de du-te, vino şi gata.

Pentru cei mai mulţi clitorisul este «o chestie» despre care ştii, dar te ocupi de altceva. Lucrurile s-ar petrece cam aşa:

Vine Gheorghe acasă vesel nevoie mare, nici că se dezbracă bine şi unde mi ţi-o ia în braţe pe Ileana şi, hotărît, îi spune: Surpriză mare. Fă întuneric şi sus în pat! Ileana, femeie cu frica lui Dumnezeu, lasă ochii în pămînt peste măsură de plăcut surprinsă. Unde s-a mai pomenit Gheorghe hotărît, vesel şi cu plăcere de osteneală ziua în amiaza-mare? S-a gîndit Ileana: dacă spune nu, strică cheful bărbatului; dacă sare în sus de bucurie, ce-o să gîndească Gheorghe despre ea? Aşa că-i răspunde: Gheorghe, da' vine părintele de Bobotează! Gheorghe, nu de multe ori dus la biserică, o ţine pe-a lui: Dacă am spus ceva, aşa rămîne. Fă întuneric şi sus în pat! Vorba lungă, sărăcia omului. Vede Ileana că nu-i doar o glumă şi face ce-şi doreşte omul ei. Întuneric şi hopa sus în pat. Se suie şi Gheorghe, trage plătura peste ei şi-i spune: Să-ţi arăt, Ileană, acuma ce ceas cu fosfor mi-am luat!

Clitorisul nu-i un ceas cu fosfor, deşi, fiind «specializat» numai pe trăirea plăcerii, luminează, simbo-

lic vorbind, cel mai intens în universul voluptăților fără de sfîrșit. Dar, pentru a realiza acest lucru, pentru a fi copleșit de bucurie și a o dărui, ar trebui să fie respectate cel puțin…

## Două reguli practice din cale-afară

### Regula întîrzierii, amînării, promisiunii (IAP)

Ca să ajungi la clitoris este necesar să vii de foarte departe. Şi din cît mai multe locuri cu putință. Nu știu cîte părți ale corpului ar trebui folosite în același timp pentru ca, apropiindu-te încetul cu încetul de el, clitorisul să intre într-o vibrație profundă. Cert este că acțiunea de sensibilizare a acestui paradis de terminații nervoase trebuie începută dinspre extremități, ajungînd treptat în zonele învecinate, apoi în cele cît mai apropiate lui, pentru ca, în final, să acționezi asupra lui în mod direct.

Pricepuții știu acest lucru şi nu dau buzna. Întîrzie cît mai mult prin locuri care n-au nici în clin, nici în mînecă, aparent, cu plăcerea de mai tîrziu. Şi, ajunși în apropiere, *amînă* să atingă ceea ce este la o depărtare de doar cîțiva milimetri. Căci aceasta e promisiunea: oceanul sclipitor, cu un milion de raze reflectate de apele lui.

Te vei întreba de unde începe aventura. Ai două posibilități: fie de la frunte, ochi, obraji, gură, gît, piept, sîni, abdomen, regiune inghinală, labii. Stop. Fie de la degetele de la picioare, tălpi, glezne, gambe, genunchi, spațiul popliteu, coapse, regiunea inghinală, labii. Stop. Aceste două posibilități pot fi combinate. Din orice

parte ai porni, *stop* înseamnă întotdeauna *nu mă atinge acum*. Şi se continuă cu atingerea părţilor care au rămas... în aşteptare.

Sigur, te întrebi cu ce se ating toate părţile numite şi nenumite. Ai libertatea să le atingi cu ce vrei tu. Ai la dispoziţie degetele, limba, buzele. Lent, fără grabă, în afara timpului.

## Regula năstruşniciei, fanteziei, constanţei (NFC)

Acest *nu mă atinge acum* acumulează suficiente emoţii corporale care aşteaptă împlinirea şi, desigur, clipa de graţie a exploziei. Sau a imploziei dacă este vorba de eros practicat cu continenţă. Aşa că, după ce ai întîrziat, ai amînat cît mai mult posibil, după ce ai promis, ai ajuns în sfîrşit la el, clitorisul.

Orice parte a corpului vei folosi, ai voie la început, ca în orice întîlnire semnificativă, să fii fermecător. Năstruşnicii şi fantezii cîte vrei. În ce ritmuri îţi convine. Nimic şi nimeni nu va putea să pună frîu imaginaţiei tale, care va însemna exuberanţa lui, a clitorisului. Numai tu vei hotărî cît de delicat te poţi oferi în ceea ce faci şi cîtă tandreţe poţi risipi în dansul trăirilor.

Dar, pe măsură ce simţi că ea, iubita ta, zeiţa ta, soţia ta, amanta ta, prietena ta, înţeleapta ta, prostituata ta sau ce-ţi imaginezi tu că e femeia de lîngă tine în clipele acelea, se apropie de orgasm, vîrtejul imaginaţiei trebuie să facă loc altor mişcări. Este necesar ca ele să fie constante şi previzibile. Aceleaşi şi uşor de recunoscut. Aşteptate şi memorabile prin simplita-

tea lor. Acestea pot fi mișcări laterale, circulare, opturi. Și, foarte important de reținut, fără variații de ritm!

## Exercițiu la cele spuse mai sus, pentru femei

Ca să trăiești cît mai profund, amplu și transcendent realitatea ta corporală, dar și ca să te pregătești pentru întîlnirea cu celelalte senzații dintre hotarele plăcerilor pe care ți le dorești, fă următorul lucru:

Închide ochii. Gîndește-te cu ochii închiși la persoana care te fascinează. Respiră adînc și liniștit. Apoi, pe un ritm care-ți place, începe să te miști. Cu ochii închiși. Încearcă să te identifici cu ritmul. Fii, interior, o persoană deschisă la toate senzațiile pe care le poți trăi. Și fii o persoană deplin conștientă de toate trăirile tale. Mișcă-te în ritmul care-ți face bine și explorează-te.

Simți o tensiune mai mare într-o anume parte a corpului? Cît de mare? Nu te opri din ceea ce faci. Cum auzi muzica? Folosești doar urechile? Nu cumva și alte părți ale corpului tău s-au transformat în «urechi»? Dacă nu s-au transformat, transformă-le tu. Doamne, cîte zeci de urechi ai! Vezi în ce lumină te miști. Predomină o culoare anume? Lasă-te invadată de ea. Și vezi pînă la ce nivel pătrunde. Continuă să te miști și vezi unde ai ajuns, acolo, în adîncul tău. O mireasmă pe care ți-o doreai te învăluie. Vezi ce fel de mireasmă este. De unde vine, de cine îți amintește.

Perfect. Încet, din ce în ce mai încet, oprește-te, așază-te într-o poziție cît mai comodă. Și gîndește-te

în continuare la persoana care te fascinează. Dacă vrei, poți s-o și transformi în ceea ce dorești tu cel mai mult. Poate să fie pană, picătură de apă, puf de păpădie, un strop de ulei parfumat, o bobiță de miere mătăsoasă, buzele sau limba unui zeu. Și persoana sau ceea ce este ea prin transformarea hotărîtă de tine împlinește ceea ce spune regula IAP și ceea ce spune regula NFC.

## Exercițiu la cele spuse mai sus, pentru bărbați

Poate că îți dorești ca împreună cu *ea* să trăiești, într-o zi, amplu, profund și transcendent, o iubire despre care doar ai auzit. Nu crezi că și corpul tău își dorește o experiență pe cît de plăcută, pe atît de plină de învățăminte? De multe ori după ce faci dragoste simți că ceva nu a fost trăit pînă la capăt. Nu ți s-a întîmplat să fii trist după aceea? Ești gata să juri că nu poți trăi și iubi mai mult decît ai făcut-o pînă acum? Acum și aici, poți fii sincer cu tine cîteva momente? Îți poți acorda, acum și aici, o clipă de răgaz? Îți dorești să afli cheia voluptăților absolute? Acum, pentru că ți-ai răspuns, fă următorul lucru:

Închide ochii. Gîndește-te cu ochii închiși la persoana care te fascinează. Respiră adînc și liniștit. Apoi, pe un ritm care-ți place, începe să te miști. Cu ochii închiși. Încearcă să te identifici cu ritmul. Fii, interior, o persoană deschisă la toate senzațiile pe care le poți trăi. Și fii o persoană deplin conștientă de toate trăirile tale. Mișcă-te în ritmul care-ți face bine și explorează-te.

Simți o tensiune mai mare într-o parte a corpului? Cît de mare? Nu te opri din ceea ce faci. Cum auzi mu-

zica? Folosești doar urechile? Nu cumva și alte părți ale corpului tău s-au transformat în «urechi»? Dacă nu s-au transformat, transformă-le tu. Dumnezeule, cîte zeci de urechi ai! Vezi în ce lumină te miști. Predomină o culoare anume? Lasă-te invadat de ea. Și vezi pînă la ce nivel pătrunde. Continuă să te miști și vezi unde ai ajuns, acolo, în adîncul tău. O mireasmă pe care ți-o doreai te învăluie. Vezi ce fel de mireasmă este. De unde vine, de cine îți amintește.

Perfect. Acum te miști încet, din ce în ce mai încet, te oprești și te așezi într-o poziție cît mai comodă. Și te gîndești în continuare la persoana care te fascinează.

Persoana se află într-un loc pe care îl cunoști foarte bine. Este complet dezbrăcată. Ai răbdare! Ce te repezi așa?! Ea te așteaptă și dorește să o explorezi. Fă-o! Cu orice parte a corpului tău. Dacă vrei, te poți transforma într-o pană ușoară, într-o limbă de zeu, într-o picătură de apă, într-o boabă de miere, în degetele vîntului. În ce îți poți imagina tu. Acționează conform regulilor cunoscute (IAP și NFC). Și vezi ce simți, cum te simți și cine poți spune că ești la sfîrșitul explorărilor și curiozității tale. Întoarce-te în locul unde ești acum, în această clipă, și, în ritmul tău, atunci cînd crezi că te simți cel mai bine cu putință, deschide ochii.

Acest tip de exercițiu se poate face și cu partenera, fără atingeri. Rezultatul se va putea constata după ce practicanții se vor cunoaște mai bine.

## Dumnezeule! Vaginul

O dată ce ai ajuns la el, diferența dintre zi și noapte nu mai există. Chiar și pentru cei antrenați, acest conduct musculo-membranos, suplu și elastic la tinerețe,

înseamnă paradisul. De ce paradisul? Pentru că, ajuns în interiorul său, penisul nu mai poate fi controlat decît în mică măsură. Parcă mai ştii, mai poţi ţine minte isprăvile dintr-o patrie umedă, caldă, primitoare, mobilă, elastică? Totuşi, înainte de a începe să te ocupi de el, este absolut obligatoriu să ţii minte...

## Direcţia şi secretul ei: deflorarea

A ţine minte direcţia înseamnă că, cel puţin în momentul deflorării (dezvirginării), ştii care este cea mai bună poziţie. Ca bărbat, nu e cazul să te repezi ca berbecul, drept înainte, cu penisul oţelit, ca să rămîi în nu ştiu ce cronică. Nu împingi de să-ţi iasă ochii din orbite, ca la melc, şi nu îţi canonești partenera.

Îi pui frumos o pernă sub fese. Uşor, introduci penisul şi mergi pe linia vaginului. Ca direcţie, vaginul este orientat de sus în jos şi dinspre înapoi spre înainte, la un unghi de 45°, nicidecum din spate în faţă, orizontal, aşa cum îşi închipuie băieţii gata să termine repede o treabă... de-o viaţă.

Femeile, ştiind din această clipă de direcţie, în momentul începerii vieţii erotice, dacă partenerul dă semne de nervozitate şi nu ştie, îşi vor pune singure perna. Mai bine să rămînă el cîteva clipe cu un semn de întrebare, decît să fie amplificată o durere minoră. Durere nu de puţine ori răspunzătoare de nefericiri o bună parte a vieţii ei.

## Practic, ce trebuie să ştii despre vagin

• lubrifierea vaginului este echivalentă cu erecţia penisului;

• la femeile tinere, lubrifierea apare în 10-30 de secunde;

• absența lubrifierii este semnul corporal cel mai clar al refuzului episodului erotic;

• pentru cea de-a doua tinerețe și mai mult, un gel sau o cremă vaginală reprezintă o binecuvîntare pentru vagin…

## O primă paranteză

La cei 40 de ani ea și 45 el, Dana și Dorin își doresc altceva în viața lor sexuală. Amîndoi sînt oameni de afaceri prosperi. Ea, distinsă, tunsă scurt, cu un corp plăcut, face gimnastică zilnic. Voce puțin metalică, ușoară nuanță autoritară: Bebe, vreau să-mi trăiesc tinerețea pe care bărbatul aflat aici, de față, mi-a spulberat-o. Și în cîteva secunde l-a aneantizat pe Dorin. Care acum nu-i atent cu ea, se parfumează, umblă lelea, o dată a și înșelat-o, faptă recunoscută. Ea se simte tînără, plină de energie, capabilă de orice. Mai ales că acum nu se mai pune problema banilor! Și, în ciuda celor întîmplate, îl iubește pe Dorin ca la început.

Cum ca la început?, am întrebat eu, de colo. Ca atunci cînd m-a luat de la fostul bărbat. A fost ceva extraordinar! Dana are un chip plăcut, dar destul de aspru. O întreb dacă această iubire de atunci, la fel de vie acum, ar face-o să doarmă mai puțin în fiecare noapte pentru a se dărui lui Dorin ca altădată. Sigur că da, îmi răspunde ea prompt. Am sta în aceeași cameră. Să înțeleg că acum, nedormind în aceeași cameră, aveți o viață erotică mai lejeră? Da, îmi răspunde Dana. Și, că veni vorba, îl văd pe Dorin vioi tare, cam

de cîte ori pe săptămînă vă întîlniţi în camerele voastre?, întreb, curios cum îmi este felul. Păi, nu mai mult de o dată, răspunde Dana. Nu prea suport durerea fizică. Durere fizică?! m-am mirat eu. Da' ce, te bate înainte să faceţi dragoste? A, nu, rîde Dana, nu face aşa ceva. Mă doare jos. Te doare jos?, insist eu. Cam de cînd te doare? De mai bine de cinci ani, spune ea. Sînt uscată jos. Şi cînd intră mă doare. Aşa că prefer să o facem mai rar. Acum însă m-am hotărît. Mi-am cumpărat şi un gel vaginal.

• în faza de excitaţie, vaginul nu are astîmpăr: se alungeşte şi se dilată, ajungînd la dimensiunile «cerute» de penis;

• în stare de repaus, pereţii vaginului sînt lipiţi unul de celălalt, vaginul devenind un spaţiu virtual;

• lungimea vaginului variază între 4 şi 14 cm, deci orice penis, indiferent de mărime, este bine primit...

## O a doua paranteză

Multe adolescente şi femei tinere care doresc să-şi înceapă viaţa sexuală se gîndesc ce-ar trebui să facă pentru ca viitorul partener să fie mulţumit. Şi pentru ca spaimele să fie duse pînă la capăt, ele se întreabă şi cît de mare ar trebui să fie vaginul. Dacă, ferească Dumnezeu, e prea mic? Doris îmi scrie aşa:

Dragă Bebe, te-am urmărit la toate emisiunile în care ai apărut la televizor, pe postul Acasă. Sînt cu Ciprian de aproape opt luni şi pot să spun că este iubirea vieţii mele. Şi el spune la fel, că mă iubeşte şi îşi doreşte să mă facă fericită. Iubirea noastră, Bebe,

este curată și vrem să ne dăruim unul altuia tot ce avem mai frumos. Eu însă mă gîndesc la faptul că Ciprian a mai avut prietenii și cu alte fete, cu care a făcut dragoste. Dacă nu voi fi la înălțimea așteptărilor lui? Dacă am vaginul prea mic? Spune-mi, Bebe, ce-ar trebui să fac pentru a nu avea vreo surpriză? Există vreun medicament care să mărească vaginul? Te rog, ajută-mă, te pup, Doris.

• în timpul orgasmului, contracțiile vaginale reprezintă darul pe care îl așteaptă orice mascul;

• grație capacității de a fi elastic și flexibil, vaginul permite trecerea fătului în perioada expulziei;

• după naștere vaginul se dilată puțin și își pierde elasticitatea (ceea ce poate fi contracarat cu ajutorul exercițiilor Kegel)...

## O a treia paranteză

Ea este Calipso. Frumoasă, 27 de ani, femeie de afaceri, căsătorită, un copil de zece luni. Problema ei este că atunci cînd face dragoste nu simte nimic. Mai mult, are senzația că penisul bărbatului ei pur și simplu «se pierde» în vaginul pe care-l simte ca fiind foarte larg. Deși a slăbit și are aproape greutatea de dinainte de a rămîne însărcinată, își dorește să fie și mai slabă pentru a-l atrage pe Cornel, soțul ei, un tip la 30 de ani, aflat mai mult cu treburi prin țară.

De la început mă avertizează că nu e necesar să-i recomand să-și găsească un alt partener. A făcut-o și rezultatele sînt aceleași. Nu simte nimic cînd face dragoste și are aceeași senzație că penisul lui, oricare ar

fi el, este prea mic şi se pierde în imensitatea vaginului. E drept că în momentul schimbării partenerului a avut orgasm. Ca în vremurile bune, de dinainte de-a rămîne însărcinată.

• pe peretele anterior al vaginului se găseşte punctul G, care declanşează un orgasm de o profunzime şi amploare imposibil de descris.

## Punctul G, punctul G, spui că e, spui că nu e

Descoperit de Grafenberg, de unde şi iniţiala, punctul G a scandalizat lumea academică şi încă îi mai dă bătăi de cap. În schimb, oferă infinite plăceri femeilor. Ele nu-şi pun problema existenţei sau inexistenţei lui atîta vreme cît savurează fructul cu mii de gusturi.

Se apreciază că punctul G se află pe peretele anterior al vaginului, cu aproximativ 1,25 cm mai adînc faţă de lungimea celui mai lung deget al femeii. E limpede ca bună-ziua că dacă vrei să-l stimulezi nu este necesar să stai toată ziua cu degetul în vaginul partenerei ca să fii sigur că ajunge la orgasmul nepereche. Un masaj în regiunea de deasupra pubisului face minuni. Dacă ai răbdare!

Presînd uşor şi masînd circular cu unul sau mai multe degete, se transmit brusc punctului vrăjit mesajele prin care el devine activ şi amplifică plăcerea erotică. Apoi, anumite poziţii sexuale desăvîrşesc ceea ce, dacă n-ai ştiut pînă acum, de acum înainte vei şti. Oricum, exclude din start poziţia clasică, aceea numită

de europeni «poziția misionarului». În schimb, alte două poziții fac minuni. Nu ți le spun acum pentru că le vei găsi puțin mai încolo sau le vei descoperi în *Kama Sutra*.

## Eu le numesc întîmplări, dar ghici ce sînt ele?

Există femei care-și doresc un vagin mai larg, dar există și femei, așa cum am văzut mai sus, care sînt devastate de ideea unui vagin pe care-l simt nefiresc de mare. Și dacă totul s-ar reduce la mărime! Ce te faci cînd, deși există iubire, nu poate avea loc penetrarea? Spaima, credințele, părinții, diverse traume fac imposibilă cunoașterea plăcerii erotice. Mușchii pubococcigieni ai femeii se contractă și... adio. Poți să bați în orice fel cu penisul în buzele scoicii, că bați degeaba. Acest gen de întîmplare se cheamă *vaginism* și poate să apară oricînd. Și, de regulă, este necesar ca femeia să intre într-un program terapeutic.

Ce te faci iarăși cînd, în actul sexual, totul decurge normal, dar în final penisul «rămîne captiv» și... nu mai poate părăsi vaginul? Soluția în majoritatea cazurilor este mersul la medic, deși în alte tipuri de medicină soluția este la purtător. Într-o formă hazoasă, acest gen de întîmplare («n-aș mai vrea să ieși din mine») sună cam așa:

Doi tineri, îndrăgostiți peste măsură unul de celălalt, se hotărăsc să facă dragoste. Aleg locul, îl pregătesc și se dedau plăcerilor. Plăcerea crește, tot crește,

astfel că el, la un moment dat, simte cum o mînă de oțel caldă și catifelată îi prinde penisul și... gata.

Rămînînd «încleștați» și realizînd că nu au nici o soluție, cei doi trec peste rușine, se acoperă cu un cearșaf și, în pas de vals, în miez de noapte, se îndreaptă către cea mai apropiată clinică. Medicul de gardă tocmai se uita pe fereastră, cu sora-șefă alături. Îi vezi? Vin în pași de dans, spune el. Asta nu-i nimic, îi răspunde zîmbind sora-șefă. Ieri au venit doisprezece cu metroul.

## Să le spunem daruri, deși veți crede că sînt într-o ureche

Unii au auzit despre exercițiile Kegel. Alții chiar le practică. Nu contează că sînt femei sau bărbați. Scopul practicării acestor exerciții este același: a avea plăceri sexuale cît mai intense și, în plan secret, a controla cît mai bine energia sexuală.

Pentru femei există și alte tipuri de exerciții prin care «mușchii iubirii» sînt antrenați să participe și mai profund la plăcerea sexuală. Ele vin din Orient și eu le numesc *daruri*. Iar femeia care se lasă «îmblînzită» de aceste daruri nu poate fi decît o femeie de neînlocuit.

### Gantere vaginale, niște greutăți, nu petale

Sînt ca niște tampoane mici din metal învelit în plastic. Ca greutate, ajung pînă la 150 de grame. Se introduc, ghici unde? În vagin. Și cît mai profund. Și ce faci cu ele? Fii atentă: încordezi toți mușchii pe care

îi ai, mai ales pe cei din zonă, și ții aceste mici tampoane înăuntru cît mai mult timp cu putință. O să fie greu, ce naiba, or să vrea să lunece afară! Dar tu să nu te lași. Vei avea senzații cum n-ai mai avut, o să-ți descoperi mușchi despre care nu bănuiai că există. Și într-o zi vei reuși să mergi și la recepții păstrîndu-le acolo, în vagin. Iar cînd se va întîmpla acest lucru, să bei un pahar de șampanie. Pentru că va însemna că ai ajuns unde ți-ai propus: la controlul potențialului tău sexual și la capacitatea de a-ți amplifica plăcerile sexuale. Nu mai spun ce va simți și trăi partenerul tău.

Și mai află că există...

**Bilele de gheișă**

Nu mai mult de două, legate una de cealaltă cu un fir. Sînt de fapt două mici greutăți, făcute uneori din metale prețioase și păstrate cu grijă în cutiuțe speciale, căptușite cu mătase sau catifea. Se introduc iar în vagin, fir-ar să fie, și tot cu scopul ca prin contracțiile vaginale să poată fi mișcate în toate direcțiile. Culmea antrenamentului o reprezintă rotirea lor. Și pentru ce să faci acest lucru? Din același motiv ca mai sus. Îți dai seama că, în timp ce faci dragoste, în loc de bile de metal, presezi în tine cît de intens vrei un penis care, deși rigid, are o anumită temperatură și, la un moment dat, flexibilitate?! Realizezi ce plăceri veți avea, tu și el?

În lipsă de bile sau gantere, vibratoarele și penisurile artificiale (*dildo*) sînt deosebit de utile pentru «antrenarea» mușchilor pe care numai ca suport al voluptății nu i-ai privit pînă acum!

Şi mai există oul cu greutăţi ataşate, care, introdus în vagin şi folosit în exerciţii specifice, conduce la acelaşi rezultat: plăcere, plăcere, plăcere. Dar despre oul acesta... în altă carte.

**Jocul Ben-Wa. Tu, acum, că-l vei afla, stai cuminte, nu-l juca!**

De singurătate, japonezele, mînca-le-ar tata să le mănînce, au inventat un joc nespus de ingenios. Tu, acum, că-l vei afla, stai cuminte, nu-l juca! Atunci cînd vor să uite de toate, să se simtă liniştite şi împăcate şi cu răsăritul şi cu apusul soarelui, japonezele isteţe fac următorul lucru:

Dintr-o superbă cutie sculptată, căptuşită cu cele mai delicate catifele, scot două mici bile confecţionate din metal sclipitor şi de mărime variabilă, în funcţie de efectul dorit. Dar niciodată mai mari decît caisele. Modelele de lux sînt din aur sau argint. Dar cîte îşi mai permit luxul acesta? Şi bilele din oţel sînt bune, iar la o adică nici cele din plastic nu sînt de azvîrlit.

Una din bile e goală, iar cealaltă este pe jumătate plină cu mercur. Doamne, apără şi păzeşte!, vei spune. Bilele binecuvîntate se introduc în vagin. Mai întîi se introduce bila goală, apoi bila cu mercur. Femeia se aşază într-un balansoar şi îşi leagănă încet şoldurile.

Îţi dai seama ce se întîmplă în timpul acestei duble mişcări! Mercurul din a doua bilă, datorită greutăţii sale, în deplasarea înainte-înapoi, împinge bila în care se află peste bila cealaltă, care apasă cervixul. Vibraţiile rezultate din mişcarea mercurului se transmit astfel în tot vaginul, ajungînd pînă la uter, labii, clitoris. Poţi

să-ți închipui ce înseamnă orgasm după orgasm? Poți să-ți închipui ce înseamnă a te legăna ore în șir?

## Uterul, adevărata ta patrie

Dacă în orgasm nu s-ar produce o cuplare a contracțiilor vaginale cu cele uterine, cu siguranță că n-aș fi scris despre uter decît o singură propoziție: «Uterul, adevărata ta patrie.» Așa, adaug că subtilele contracții uterine din orgasm se aseamănă cu contracțiile din prima fază a travaliului. Nu știu dacă această informație te ajută, dar e bine s-o știi. Pentru că s-ar putea ca tu sau ea să doriți să faceți dragoste cînd ea este în ultimele luni de sarcină! Știi ce se poate întîmpla în acest caz, cînd contracțiile vaginale datorate orgasmului induc contracții uterine? Păi știi. Pot urma contracțiile din prima fază a travaliului. O să-ți spun ceva care sună a SF, dar merită.

Un prieten de-al meu, să-i spunem Cristi, m-a întrebat odată, așa, în glumă, dacă e bine să faci dragoste în ultimele luni de sarcină ale femeii. Cristi, vreau să vă spun, și cînd întreabă în glumă e un «pericol». Vine dintr-o familie cu pretenții, a terminat medicina cu perspective strălucite, dar a renunțat la ea și s-a «ancorat» în afaceri care l-au făcut anonim. Soția lui, doctoriță, deșteaptă foc și ea, studioasă, norocoasă. Trei copii frumoși și deștepți. Care, cu siguranță, nu vor fi un nimeni ca tatăl lor în afaceri, ci descendenți adevărați ai nobilei familii. În fine! M-am uitat lung la Cristi. Și i-am spus exact ce am scris mai sus. Bebe, mi-a spus el, hai să-ți povestesc ceva care mă leagă

adînc de tot de Lavinia. Era în ultima lună de sarcină. Într-o zi, simte că se întîmplă ceva, mai ales că trecuse prin încă două sarcini, dă telefon la spital și, pînă să vină salvarea, îmi spune că-i este tare dor de mine și că dorește să facem dragoste. Și, închipuie-ți, am făcut, deși ea avea contracții. Ce spui de asta? Ai mai auzit așa ceva? Drept să spun, nu mai auzisem.

Dincolo de frumusețea momentului, am citit în această întîmplare și spaima de moarte a Laviniei. Naștea este întotdeauna însoțită de frica viscerală de moarte, pe care de multe ori femeile o mărturisesc și pe care Lavinia, medic fiind, cu atît mai mult o conștientiza în acele clipe. Dar mai cred că și Cristi, medic și el, s-a gîndit că orgasmul ultim, de dinainte de naștere, îi va face nașterea mai ușoară.

## Puțin despre trompele uterine

Să nu-ți dea prin cap că a face dragoste aproape perfect este ceva ce-o să-ți iasă din prima! S-ar putea să-ți iasă… din cap. Între timp, familiarizează-te cu tot ce ține de corpul tău și de corpul celuilalt. Și nu este obligatoriu să întîlnești totul în cartea asta! Mai caută și pe cont propriu. Uite, de pildă, despre trompele uterine eu îți spun doar cîteva lucruri:

- sînt locul de întîlnire dintre ovul și spermatozoid;
- după fecundație oul este condus prin fericita trompă către cavitatea uterină;
- cînd nu mai vrei să ai copii, trompele se pot lega chirurgical; dar n-avea nici o grijă, sexual rămîi la fel de pasională.

# Ovarele

...în schimb, ca și testiculele la bărbat, trebuie luate serios în seamă! Bărbații, mai ales, fascinați de cum arată femeia vieții lor, nu sînt «atrași» de interiorul aceleiași femei seducătoare. Ce treabă au ei cu ovarele, depozitul a sute de mii de ovule din care atît de puține sînt fecundate într-o viață? Ce treabă au ei cu secreția de estrogeni și progesteron?

Orientalii, în schimb, s-au ocupat cu atenție de ovare. Căci prin exerciții speciale, cu efect asupra ovarelor, este amplificată energia sexuală. Nechibzuiți am fi dacă n-am încerca și noi ceea ce fac ei de mii de ani. Nu de alta, dar aveam dreptul la plăcere, iar plăcerea fiind fără frontiere, și tehnicile pot să nu țină seama de ele. Mantak Chia și Maneewan Chia au descris *compresia ovariană și vaginală*. Eu nu voi face altceva decît să o «redau» mai altfel pentru toți.

1 Alege-ți poziția preferată: în picioare sau pe marginea scaunului. Picioarele depărtate la lățimea umerilor.

2. Inspiră aerul adînc, pe nări, direct în gît. Imaginează-ți că este ca o bilă colorată și coboară-l spre plexul solar.

3. Bila este în spatele plexului solar. Trimite-o înspre ombilic, apoi în regiunea pelvisului și apoi spre ambele ovare. Cum? Contractînd mușchii abdominali în jos, printr-o mișcare ondulatorie. Ovarele se energizează și efectul se transmite și colului uterin.

4. Comprimă bila în ovare cît mai mult timp posibil. Vei ajunge să simți o senzație de căldură: căldura va urca pe coloană pînă la cap care, la rîndul lui, se va

încălzi. Pe parcursul acestui exercițiu mușchii sfincterului anal și perineul vor fi puternic contractați. Înghite saliva care se acumulează în gură.

5. Expiră complet, respiră de cîteva ori, relaxează-te rotind mijlocul de cîteva ori.

*Atenție!* Pe parcursul exercițiului limba trebuie să fie lipită de cerul gurii (bolta palatină). Se începe cu cinci compresii, pauză, rotirea mijlocului, iar cinci compresii, pînă se ajunge la 35.

Pentru efecte absolut minunate practică exercițiile de compresie ovariană și vaginală cîte un sfert de oră dimineața și un sfert de oră seara. Efectele ar trebui să apară după trei zile. Oricum, după două luni vei fi alta.

## Și acum, bomba: sînii

Ce-or fi însemnînd sînii pentru noi? Numai dacă-ți vin în minte cîteva dintre denumirile cu care sînt gratificați, realizezi cam pe unde se află persoanele care îi invocă. Vreau să spun, la ce nivel al dezvoltării lor. Auzi cam așa: mere, balcoane, ugere, lăptărie, bidoane, înaintare, pere, pepenoaice. Alimentație și arhitectură! Dacă ai în minte și alte denumiri, aștept să mi le trimiți, dacă vrei, pe adresa de la sfîrșitul cărții. Oricum, rugămintea mea este valabilă și în cazul în care nu citești această carte, dar vrei să fim prieteni.

Astfel, nu cred că mai e necesar să-ți spun că, pentru marea majoritate a bărbaților, sînii și fesele sînt părți ale corpului feminin care pur și simplu *hipnotizează*. În zadar se prefac ei pe stradă, în magazine sau în orice

localuri publice că nu-i interesează! Acum, nici femeile nu-s nevinovate ca fulgii de zăpadă. Cu bluze și tricouri, cu blugi sau fuste cît mai mulate pe corp, sînt o imagine a raiului ca tentație aici, pe pămînt. Oare cîte rugăciuni, posturi, spovedanii ne-ar trebui pentru a avea cugetul curat ca dimineţile conturate de palmele îngerilor?

Dar ce pot simboliza ei? Cică în societatea americană sînii au în mod special o conotație erotică, simbolizînd sexualitate, feminitate, atractivitate. Pentru că sîntem într-o carte care dezvăluie, nu ocultează, mărturisesc că aici, în România, mă simt în ceea ce privește sînii chiar în America. Cunosc destul de mulți bărbați care, numai povestind despre sîni mari, se excită. Realizează ce se întîmplă cu ei în clipa în care îi și văd. Iar cînd sînt și cu mîna sau cu buzele pe ei, sînt beți de fericire.

Nebunia bărbaţilor, normal, a contaminat și femeile. Așa că în timp ce femeile recurg la chirurgi pentru corecții ale sînilor, implanturi, silicoane, bărbații fac pe dracu-n patru să-și mărească penisul, să și-l țină în erecție zi-noapte și tot așa. Culmea este că atît sînii, cît și penisul joacă un rol important pe scara autoestimării, a dezvoltării și chiar a succesului. Oare *topless* înseamnă doar bucuria de a-ți scălda sînii în lumina soarelui?

Cică o foarte frumoasă femeie făcea plajă topless. Uitase de lume și își savura libertatea de a fi mîngîiată de vînt și de razele soarelui. Sînii ei minunați atrag atenția mai multor bărbaţi care se plimbau pe plajă. Unul dintre ei o întreabă: Mi-ați putea spune cît de caldă e

apa? Iritată, superba femeie îi răspunde: Ascultă, stimate domn sau ce ești dumneata acasă, multă lume m-a luat drept curvă, însă drept termometru nimeni! Atîta nerușinare n-am mai pomenit!

## Fii bambus, nu te jena, fii bambus

N-am să insist asupra sînilor pentru că nu ei sînt subiectul cărții mele. Mă preocupă aici doar în măsura în care participă la vraja lui a face dragoste aproape perfect. Și participă! Sigur, ei plac nu numai bărbaților. Forma lor, dimensiunile, mameloanele... Sînt destule motive pentru ca femeile să admire sau să fie invidioase.

Pentru universul erotic, mameloanele sînt... cheia și lăcata. Aici sînt concentrate terminațiile nervoase. Ceea ce înseamnă că atunci cînd o femeie este excitată mameloanele intră în erecție. Și tot ele *mărturisesc* orgasmul.

Cîndva, pe postul de televiziune Acasă, la *De 3x femeie*, Mihaela Tatu mă întreba în numele fanilor emisiunii dacă un bărbat își poate da seama sau nu că femeia a mimat orgasmul. I-am răspuns că, în general, nu. Dar, dacă un bărbat este foarte atent, el nu va mușca niciodată din iluzia orgasmului.

Atît am spus atunci. Acum continuu. Este suficient să privească mameloanele femeii atunci cînd ea are orgasm. Real sau simulat. Erecția mameloanelor în acele momente înseamnă un orgasm real. Lipsa erecției înseamnă teatru. Să nu uităm însă că și teatrul jucat poate da o mare satisfacție femeii... Bărbatul însă dorește să citească altceva: ceea ce trăiește și simte el.

Rămînînd în lumea «orgasmului ca teatru», este de bun-simț să recunoaștem că o femeie nu poate juca bine orgasmul pînă ce nu a trecut prin văile sau oceanele lui. Și uite că, legat de «orgasmul ca teatru», mi-am adus aminte de un crîmpei de înțelepciune citit, cred, prin Osho. Se spune că un Maestru Zen obișnuia să spună discipolilor săi: Dacă doriți să pictați un bambus, *atunci preschimbați-vă în bambus*.

Ceea ce este perfect adevărat. Cum poți să pictezi un bambus dacă nu ai simțit cum bate vîntul, cum ciripesc păsărelele între frunzele tale, cum te biciuiește ploaia, cum te înseninează razele soarelui? Fii bambus, trăiește experiența de a fi bambus, și atunci vei picta un bambus care palpită și împrăștie lumina ființei sale ca pe un dar. Sînt sigur că ai înțeles!

## Domnișoara doctor n-are sîni!

Lumea sînilor are nenumărați judecători. Să te ferească Cel de Sus de judecățile adolescenților! N-ai scăpare. Sînt neîndurători. Tranșanți, neînduplecați. Preocupați de lumi ideale. O lume ideală este și corpul lor. Pentru adolescente sînii sînt o problemă.

Dacă sînt mai mari, umblă cocoșate și cu umerii strînși ca să nu se vadă. Dacă sînt mai mici, caută sutiene cu buret și umflă pieptul. Imaginea corporală, pentru că despre ea este vorba, e indiciul cel mai sigur că în capul unui ciufulici adolescent se întîmplă ceva. O fetiță de 15 ani îmi povestea prin ce trece ea comparîndu-se cu fetele din clasă. Toate bune pînă la sîni. De aici înainte... nu mai voia să meargă la școală. Că sînt

cei mai mici din clasă şi fetele şi băieţii rîd de ea... Dar la şcoală există doctor?, am întrebat. Da, mi-a răspuns fetiţa. Avem o domnişoară doctoriţă. Şi ai vorbit cu ea sau v-a vorbit ea vouă despre aşa ceva?, am continuat eu. Nu, nu vrea să vorbească prea mult despre asta, mi-a răspuns. Şi noi, fetele, ştim şi de ce. Domnişoara doctor n-are sîni!

M-am gîndit atunci cît contează ca cineva să ne facă ordine în cap în privinţa micilor «defecte» corporale, pentru ca, mai tîrziu, să nu existe suferinţă. Şi mi-am adus aminte de o tînără în jur de 25 de ani care găsea că eşecurile ei profesionale şi sentimentale se datorează... sînilor. Sînt atîtea femei fericite!, mi se plîngea. Merit şi eu aşa ceva. Dar mie nu mi-a ieşit pentru că am sînii mici. Dar sora mea are nişte sîni! Peste tot pe unde mergem, la început sînt remarcată, dar, după puţin timp, îmi ia locul sora mea. Are nişte sîni! Mai bine am face schimb. Ea nu-şi găseşte sutiene, iar pentru mine şi astea pe care le am sînt largi. Pentru că ea are nişte sîni! Şi este abia în clasa a X-a...

## Exerciţii şi înţelepciune

Ştiu că dacă îţi doreşti cu adevărat să faci dragoste nimic nu te poate opri. Lili, o bună prietenă, îmi spunea că în viaţa ei «a ridicat picioarele» numai cînd a vrut ea. Şi nu puteai s-o contrazici: frumuseţea, instrucţia şi distincţia ei te lăsau fără replică. Mai ales cînd era vorba de emoţiile ei, visurile ei, trupul ei.

Numai că Lili credea că stînd în casă şi iubindu-şi partenerul cu disperare, acesta va răspunde întocmai.

De atîta iubire ajunseseră să facă dragoste cam la opt luni, pentru că Lili îi freca seară de seară ridichea cu o problemă aproape reală, dar... consumată de mult. Franci-baci, nu mai puțin arătos decît Lili, înconjurat la firmă doar de femei, și cred că nu de femei sub un anumit standard, avea toate motivele s-o iubească pe Lili în limitele celor zece ani consumați împreună. Dar fără nici un fel de explozie.

Lili, i-am spus, ești frumoasă și te nărui. Fizic te prăbușești. Ai tu încă moaca de 20 de ani, deși ca vîrstă ești la dublu, ai tu corp de copilă, deși copilul tău este adolescent, dar nu mai ține mult. Te dor toate de cît stai nemișcată în casă și, dacă nu te-apuci de anumite exerciții, frica ta mascată de crize de autoritate va da în panică. O femeie care «a fost o frumusețe», dar face urît după un program, care mai are și atacuri de panică, te rog, crede-mă, nu va rămîne înconjurată decît de propriile fotografii! Ocupă-te de tine, dar... altfel!

Ceea ce i-am spus ei să facă – și a făcut –, vă spun și vouă. Fiindcă nu este necesar să trăiți disperarea lui Lili pentru a vă bucura de roadele unor exerciții care aparțin umanității. Dar mai întîi...

## Mai întîi o poveste

Inregistreaz-o pe o casetă și ascult-o cînd îți este frică sau înainte de culcare.

A fost odată ca niciodată o fetiță minunată, ca tine. Avea exact ochii tăi, obrazul tău, zîmbetul tău, părul tău. Și dacă te uiți cu și mai mare atenție îi poți vedea mîinile, corpul, picioarele. Sînt ale tale, năstrușnico,

sînt toate ale tale! În jurul ei mirosea întotdeauna a copilărie, bucurie, flori de cîmp și cărți de povești cu poze mari, colorate.

Și fetița asta minunată stătea la marginea unei păduri. Și era seară și fetița trebuia să treacă prin pădure, să ajungă în cealaltă margine. Și pădurea era tare întunecoasă, iar fetița era tare speriată. Ca să fim sinceri, oricine ar fi fost. Timpul nu stătea în loc. Se făcea din ce în ce mai întuneric și fetița trebuia să pășească pe tărîmul acela înfricoșător pentru a ajunge în cealaltă margine, însorită, unde domneau susurul izvoarelor și trilurile păsărelelor, dansul fluturilor și zumzăitul albinelor.

A ridicat ea ochii spre cer, a văzut că stelele toate sînt la locul lor și s-a rugat fierbinte, în sufletul ei, să o ajute îngerul păzitor să ajungă cu bine la capătul drumului. Și a pășit în pădure. Era întuneric, întuneric. Zvîrr! a simțit trecîndu-i pe la ureche cîțiva lilieci. Păşea cu teamă. Se auzeau frunzele foșnind, dar și crengi rupîndu-se. Crah, crah, crah. De după trunchiuri de copaci apăreau capete de animale cu ochi fosforescenți, care dispăreau imediat. Uuuu, uuuu… se auzea din adîncul pădurii. Fetiței i se făcuse frig, ba îi venea să facă și pipi de frică.

Deodată, printre copaci, i s-a părut că vede departe, în inima pădurii, o lumină. Ai fi zis că este un foc anume aprins pentru ea sau pentru cine ar fi avut curajul să se aventureze în miez de noapte într-o asemenea pădure. Inima fetiței a bătut mai puternic și ea a început să meargă cu mai multă îndrăzneală. Întotdeauna cînd apare o geană de lumină înseamnă că îngerul păzitor este cu mine, își spunea ea.

Nici nu și-a dat seama cînd a ajuns în preajma focului uriaș. Căci, într-adevăr, acolo, în inima pădurii, ardea un foc uriaș. Era strălucitor și arunca în jur mii de scîntei. Fetița a întins mîinile ca și cum ar fi vrut să prindă cîteva scîntei și să și le pună în păr. Și atunci s-a auzit o voce minunată, plină de dragoste, care i-a spus: «Eu sînt focul. Și sînt prietenul tău. Hai, vino, pășește în flăcările mele. Nu-ți fie frică, vei deveni atît de puternică! Hai, vino!» Fetița a simțit că vocea aceea plină de iubire este cu adevărat vocea pe care își dorea s-o audă dintotdeauna.

Și, liniștită, a pășit în foc. Era atît de bine! O senzație binefăcătoare de plăcere și bucurie, de încredere și curaj s-a răspîndit încet în toată ființa ei. Simțea lumina focului și limbile lui ca pe o îmbrățișare, ca pe o mîngîiere, ca pe un alint. Era fericită. Se simțea puternică așa cum nu mai fusese niciodată. Acum era convinsă mai mult ca oricînd că ori de cîte ori vede lumină înseamnă că îngerul păzitor este în preajmă și o ajută. Iar cînd a pășit dincolo de foc, focul a dispărut. A rămas doar o fetiță luminoasă sau, dacă vrei, un foc avînd forma unei fetițe.

Și cît de curajoasă mergea acum fetița spre marginea luminoasă de pădure! Departe, departe, printre ramurile copacilor, parcă se întrezăreau zorile. Deodată, prin spărtura frunzișului, fetița a zărit și luna. Zîmbitoare și prietenoasă. În jur, vedea din cînd în cînd cîte un iepuraș stînd la taclale cu o veveriță. La un moment dat a trecut pe lîngă vizuina unor urși. S-a uitat pe furiș pe fereastră și a văzut că nu se treziseră încă. Dormeau îmbrățișați. El, ursul, chiar cu botul pe fruntea ursoaicei, ca și cum o săruta în somn. Inima fetiței era plină

de ceva luminos ca soarele, sclipitor ca boaba de rouă, mătăsos ca mușchiul de pădure, vioi ca izvorul, înmiresmat ca zorile.

Și, deodată, a ajuns la marginea pădurii. Dumnezeule, cîtă veselie și hîrjoană! Florile prinse de mîini, cu ghiozdane în spate, se învîrteau într-o horă multicoloră plină de chiote. Vîntul dimineții se furișa printre ierburile încă pline de ceață și somn, spunîndu-le că-i gata cafeaua cu lapte și să se grăbească, pentru că șopîrlițele istețe și-au înmuiat deja limbuța în cestile de petale. Iepuri, veverițe, șoricei de cîmp, viezuri făceau tumbe, coțofene, rîndunici și alte neamuri de păsări se avîntau în înaltul cerului, bucurîndu-se împreună de tot ceea ce dimineața le dăruia. Pentru că așa sînt toate dimineții aici, în această margine de pădure, păreau să spună toate viețuitoarele. Și cine ajunge aici înseamnă că este o ființă extraordinară, care merită. Și brusc s-au oprit și s-au apropiat de fetiță, au privit-o în ochi și apoi... ceea ce a fost apoi numai fetița știe. Și tu.

## Nu rămîne la poveste, treci la exerciții!

Exercițiile acestea sînt de fapt asane. Le-ai mai întîlnit în carte. Dar acelea, cu excepția posturii cap–picioare, erau în special pentru băieți. Asanele care urmează sînt mai mult pentru fete. Că și ele, slavă Domnului, au din cînd în cînd probleme. Și pentru a fi mai sigure pe ele, pentru a avea încredere în mintea și corpul lor, pentru a trăi cît mai frumos curcubeul iubirii lor, e bine

să exerseze aceste asane. În fiecare zi. Pot fi combinate și cu celelalte. Dar important este să le faci constant. Cîte le mai trec prin cap fetelor înainte de a face dragoste! Cîte frici, cîte neliniști le bîntuie! Mai ales atunci *cînd nu au experiență. Aceste asane le vor ajuta.*

***Padahastasana (postura cap–picioare)***

O asană pe care o știi de la pagina 44. Este cea «mixtă», și pentru băieți, și pentru fete, cum îți spuneam mai sus. Practic-o. Chiar și atunci cînd nu-ți vine. Poate cel mai bine atunci. Paradoxal, pînă și plăcerea cea mai intensă poate fi amplificată prin disciplină. Grația și spiritul nu vin niciodată într-o încăpere nepregătită pentru a primi oaspeți. Cînd este vorba de corp, cu atît mai mult!

***Garudasana (postura vulturului)***

Ca și alte asane, se execută pe ambele părți – stînga și dreapta.

Începe execuția pe partea stîngă. Din poziția în picioare, se îndoaie puțin genunchiul stîng și se încolăcește piciorul drept în jurul piciorului stîng, astfel încît, în final, degetul mare al piciorului drept să ajungă deasupra părții interioare a gleznei piciorului stîng. Echilibrul se realizează sprijinindu-te doar pe piciorul stîng.

Mîna stîngă se plasează în față vertical, îndoită din cot. Mîna dreaptă înfășoară pe sub cotul stîng mîna stîngă și apucă degetul mare al mîinii stîngi cu degetul arătător și cel mijlociu ale acestei mîini. Ochii deschiși, spatele drept. Privirea concentrată asupra unui punct situat în față, la înălțimea mijlocului frunții.

Apoi se execută pe partea dreaptă. Se îndoaie genunchiul drept şi se încolăceşte piciorul stîng în jurul piciorului drept şi mîna stîngă în jurul mîinii drepte. Ochii deschişi, spatele drept, acelaşi punct de concentrare.

Rezultatul practicării acestei asane: echilibru şi armonie mentală. Sporirea capacităţii de concentrare. Picioare extra!

***Trikonasana (postura triunghiului)***

Se execută, de asemenea, pe ambele părţi, stînga şi dreapta.

Începem pe partea stîngă. Din poziţia stînd, depărtăm picioarele astfel încît să formeze un unghi de 90°. Genunchii drepţi. Întindem trunchiul spre dreapta. Braţul drept alunecă în jos pe coapsă, genunchi, tibie. Ridicăm braţul stîng, ca şi cum ar fi o antenă îndreptată spre cer. Trunchiul rămîne în acelaşi plan cu picioarele, nu se apleacă în faţă. În timpul execuţiei asanei ne concentrăm şi percepem simultan energia telurică urcînd prin picioare, negativă în piciorul stîng, pozitivă în piciorul drept, pînă în regiunea plexului solar (*manipura chakra*), şi energia celestă coborînd prin mîna stîngă în aceeaşi regiune. Respiraţie normală. Execuţie de voie: cît poţi, la început, minimum 3 minute mai tîrziu. Revenirea se face întotdeauna foarte lent.

Se execută apoi pe partea dreaptă. La revenirea finală apropiem picioarele şi conştientizăm activarea lui *manipura chakra*.

Practicarea acestei asane are ca rezultat: voinţă, încredere în sine, armonie interioară. Coloana verte-

brală flexibilă, cuşca toracică armonioasă. Ajunge. Exersează!

*Utkatasana (postura pe vine în urcare)*

Se pleacă din poziţia ghemuit, pe vine. Coapsele uşor depărtate. Lăsăm greutatea corpului pe călcîie, apropiind cît mai mult fesele de călcîie. Mutăm greutatea pe vîrfurile degetelor de la picioare.

Coatele cît mai aproape de coapse. Se plasează palmele sub bărbie, cu degetele lipite de obraji, relaxate. Respiraţie normală. Ochii deschişi. Atenţia concentrată asupra unui punct situat în mijlocul frunţii, *ajna chakra*. Percepem energia telurică urcînd de-a lungul picioarelor, activînd *muladhara chakra* (punctul aflat exact în mijlocul perineului), continuîndu-şi ascensiunea de-a lungul coloanei vertebrale; conştientizăm sublimarea potenţialului sexual, dinamizarea lui *ajna chakha*. Revenim lent la poziţia de bază, în picioare.

Senzaţii de energizare la nivelul picioarelor, activarea chakrelor menţionate. Vitalitate crescută. Rezultate: dobîndirea unui foarte bun control asupra energiilor sexuale. Te asigur că merită!

*Nabhi–asana (postura ombilicului)*

Ne întindem pe sol. Faţa în sus. Mîinile pe lîngă corp. Palmele în jos.

Încordăm muşchii centurii abdominale şi muşchii picioarelor. Ridicăm picioarele de la sol pînă la un unghi de 45°. Înălţăm cît mai sus capul de la sol. Mîinile întinse către rotule cu palmele în jos. Rămînem sprijiniţi pe zona lombară şi ne concentrăm asupra ple-

xului solar. Conștientizăm energia celestă pătrunzînd prin picioare pînă în *manipura chakra*. Respirăm normal. În timpul execuției asanei, încercăm ca, spre deosebire de musculatura centurii abdominale, musculatura spatelui, gîtului, brațelor și, într-o oarecare măsură, a picioarelor să fie relaxată.

Beneficii? Voință, putere de acțiune.

***Setu–bandhasana (postura podului în tensiune)***

Poziția de pornire: culcat, cu spatele pe sol. Se îndoaie picioarele şi se apucă gleznele cu mîinile. Umerii rămîn lipiți de sol. Se împinge bărbia cît mai în piept şi se ridică bazinul cît mai sus posibil. Tensiunea realizată în acest fel este binefăcătoare. Pe durata execuției asanei vom percepe şi vom conștientiza energia telurică urcînd prin picioare, activînd plexul solar (*manipura chakra*) şi centrul zonei de la baza gîtului (*vishuda chakra*). Respirație normală. Revenire lentă.

Beneficii: fortificarea spatelui și a regiunii lombare, îmbunătățirea activității suprarenalelor, stimularea eficientă a organelor sexuale. Energizare, control.

## Mai avem puțină treabă cu corpul

Să nu-mi spui că nu contează corpul, că mai importante sînt sufletul şi mintea, că el, corpul, se trece şi ce mai rămîne, bla, bla, bla. Nu pot să cred că pînă acum nu ți-a intrat în cap ideea de bază: aceea că bărbații sînt în special vizuali. Pe ei formele şi mișcarea îi scot din papuci. O! Este fantastic să fie şi beți după

sufletul și mintea femeilor lor. Dar asta nu se poate de la început. Este exclus.

Și pentru că știi acest lucru, practici posturile de mai sus, adaugi surpriza de la sfîrșitul cărții și mai faci cele ce urmează. Nu e cazul să-ți sară mustarul! Corpul tău, ca și al altor milioane de ființe, are un limbaj al lui. Care face adevărate minuni. Mii de cuvinte și zeci de ore de conversație plicticoasă și sterilă nu fac nici a suta parte din ceea ce poate face, la un moment dat, o expresie corporală combinată cu respirația. Așa că tragem cu ochiul la taoism și învățăm.

### *Surîsul interior ca meditație*

Ai citit pe undeva maxima: «Nu poți iubi pe cineva dacă nu te iubești mai întîi pe tine»? Sigur că ai citit-o sau ai auzit de ea. Dacă, prin absurd, nu s-a întîmplat s-o întîlnești, din această clipă o cunoști. Maxima transmite și alt mesaj: dacă înveți să te iubești pe tine, înveți să-l iubești și pe celălalt. Dar ce să iubești la tine?

Cum ce să iubești? Propriul corp. Iar propriul corp înseamnă nu numai ce se dezvăluie ochilor, ci și propriile organe. Nedezvăluite. *Surîsul interior ca meditație* înseamnă amplificarea forței organelor, relaxare și liniște. Și mai înseamnă, implicit, un corp extraordinar. Practică întotdeauna «Surîsul interior» înaintea «Micului circuit ceresc». Vei comunica în primul rînd cu tine! Închide ochii și…

Înainte de meditație, cîteva exerciții: balansezi coloana vertebrală spre lateral din tot corpul, începînd de la osul acela triunghiular, numit sacru. Surîzi coloanei vertebrale și fiecărei vertebre. Scopul este să-ți re-

laxezi coloana. O vei simți pulsînd – caldă, luminoasă. În faza următoare balansezi coloana față–spate, mișcînd ușor capul ca un semn de aprobare. Ai terminat? Perfect! Acum coloana vertebrală nu mai este rigidă. Relaxează-te mai mult, și mai mult. Urmează meditația.

În fața ta, la nivelul ochilor, energia surîsului este o ființă diafană, aurie. Retrăiește sentimentele pe care le-ai avut atunci cînd ai fost într-o grădină de vis. Retrăiește-le, amplifică-le de o mie de ori, de zece mii de ori, de o sută de mii de ori, de un milion de ori. În același timp proiectează-ți înaintea ta, «vezi» în fața ta propriul chip surîzînd fericit. Energia surîsului strălucește ca miliarde de sori. Acum spiralează energia și absoarbe-o printr-un punct situat între sprîncene și ochii închiși. Realizează acest lucru calm, stimulînd în acest fel glanda pituitară.

Absoarbe în continuare energia surîsului. Dezvoltă al treilea ochi, adică un «ochi» situat chiar în mijlocul frunții sau între sprîncene. Și bucură-te. *Chi* se revarsă în nas și obraji, îți relaxează pielea și mușchii obrazului, îți încălzește fața. Se revarsă în gură. Pătrunde în limbă. Duci limba în cerul gurii, înghiți saliva, care curge spre timus și inimă. Energia surîsului pătrunde în maxilare, le relaxează, pătrunde în gît și mîngîie tiroida și paratiroidele, pătrunde în stern, în inimă. Te simți o ființă plină de bucurie, lumină, iubire. Energia surîsului trece în plămîni, îi bine dispune, îi înveselește, trece în ficat pe care-l îmblînzește, transformîndu-i mînia în generozitate, ajunge în splină și pancreas, îndepărtînd neliniștea și îndoiala, îngrijorarea și nesiguranța, străbate rinichii, apoi suprarenalele, făcînd

ca frica să se preschimbe în veselie și blîndețe, curaj și tandrețe, coboară în regiunea structurilor anatomice reproductive interne și externe, respectiv în ovare, uter, vagin, labii, clitoris (iar dacă cel ce meditează e bărbat – în prostată, vezicule seminale, testicule, penis). Și, în final, energia surîsului interior «încărcată» de toate calitățile și virtuțile organelor pe care le-a cutreierat este adusă în ombilic și, printr-o mișcare spiralată, este stocată acolo. Apoi, din nou, de data asta de jos în sus, în sens invers, energia surîsului interior parcurge drumul anterior și, prin surîsul tău, detensionează ce mai este tensionat. Pauză.

Reluăm peste cîteva momente meditația. Energia surîsului pornește din nou din ochi și punctul situat între sprîncene, coborînd, numai că, o dată saliva înghițită, energia surîsului ajunge în stomac, îl relaxează, umplîndu-l de bucuria existenței, ajunge în intestinul subțire, apoi în intestinul gros, mulțumindu-le pentru absorbția celor necesare vieții și eliminarea deșeurilor de orice fel, ajunge la vezica urinară și uretre. Și din nou drumul invers, de îndepărtare a oricăror tensiuni dacă acestea mai există. Pauză.

Reluăm meditația. Din nou ochii, din nou fruntea prin care absorbi și mai multă energie. Înghiți saliva, energia este orientată spre creier. Ajunge în glanda pineală, în glanda pituitară și în talamus, scaldă emisferele cerebrale, coboară prin coloana vertebrală pînă în sacru și coccis. Din nou drumul invers, cu surîs asupra părților parcurse, maximă detensionare. Pauză.

Reluăm meditația cuprinși de iubire, împăcare, calm, din aceleași puncte: ochi, frunte. De această dată surîsul interior și energia lui cuprind toate organele

și coloana vertebrală, tu rămînînd o ființă perfect conștientă atît de tine, cît și de bucuria, iubirea, pacea interioară care îți sînt, acum și aici, univers interior.

În final stochezi energia în ombilic prin spiralarea ei mintală, punînd palmele peste buric (stînga peste dreapta la bărbați, cu spiralarea energiei în sens orar, și dreapta peste stînga la femei, cu spiralarea în sens antiorar – de 36 de ori). După care se inversează sensul și la bărbați și la femei, spiralarea făcîndu-se doar de 24 de ori.

Dacă îți dorești mai mult... repede la bibliotecă, ceri *Alchimia internă taoistă* a lui Mantak Chia, studiezi, exersezi – și nu-ți spun ce corp vei avea! Și nu-ți spun ce plăceri vei trăi! Dar pînă ajungi la manualul de bază, fă măcar ce este aici. Și dacă, prin absurd, ai un vis cu aplauze, să știi că Dumnezeu, în vis, te binecuvîntează cu bătăi din palmele sale divine.

### *Micul circuit ceresc*

Pentru multe minți europene bîntuite doar de structuri biologice, a vorbi despre energia subtilă a corpului înseamnă a îndruga bazaconii. Înțelepții taoiști pe care, uite, acum, după mii de ani, îi descoperim, ne învață că sîntem mai sănătoși, mai frumoși, mai vitali atunci cînd mintea controlează energiile subtile. Ar trebui deci să știm cum să ne «împrietenim» cu energia *Chi*. Și pentru că întreg universul este *Chi*, vom deveni prieteni cu întregul univers.

Dar energia nu circulă oricum, ea are niște «drumuri» ale ei. În cazul Micului circuit ceresc (i se spune *mic* pentru că universul este macrocosmosul, iar omul,

nevolnica ființă, este *micro*cosmosul), «drumurile» sînt două:

*Vas Concepție* sau *Yin*, care începe de la baza trunchiului, din punctul perineal, aflat la mijlocul distanței dintre anus și comisura posterioară a labiilor mari. Urcă apoi spre extremitatea clitoridiană, trece prin organele abdominale, prin inimă, gît, pentru a se «opri» la mijlocul șanțului mento-labial, adică șanțul de sub buza inferioară.

*Vas Guvernator* sau *Yang*, care începe la jumătatea distanței dintre vîrful coccisului și anus, parcurge zona lombară, urcă prin coloana vertebrală spre creier, ajunge în vertex (creștetul capului), coboară și trece prin șanțul subnazal, exact sub nas, «oprindu-se» între buză și gingia superioară, pe frenul labial.

Cele două drumuri formează un circuit, organul care le conectează fiind limba. Așa că, nu uita, cînd exersezi Micul circuit ceresc, lipește limba de cerul gurii. Simplu spus, exercițiul este o meditație prin care, mintal, energia este coborîtă de la ochi pe drumul Vas Concepție și urcă apoi pe drumul Vas Guvernator. Dar mult mai eficient este să lucrezi în felul următor:

Îți imaginezi o bilă roșie nu mai mare decît inelul făcut de arătător și degetul mare. Plasezi mintal această bilă sub ombilic. Stop. O cobori pînă în punctul perineal, unde începe Vas Concepție. Stop. O duci în punctul dintre coccis și anus, unde începe Vas Guvernator. Stop. O ridici pe coloană pînă în dreptul rinichilor. Stop. O mai ridici puțin pe coloană pînă în dreptul glandelor suprarenale. Stop. O ridici pe coloană pînă la mijlocul spatelui. Stop.

O ridici apoi pînă în dreptul cervicalei celei mai proeminente (află care este pipăindu-ți coloana cervicală cînd îți pui bărbia în piept). Stop. O duci în adîncitura de la baza craniului («groapa cu minciuni»). Stop. O urci în creștetul capului. Stop. O cobori în mijlocul frunții. Stop. O cobori în punctul situat la baza gîtului, acolo unde se află tiroida. Stop. O cobori în dreptul inimii. Stop. O cobori în dreptul plexului solar. Stop. O cobori sub buric. Stop.

Acesta e Micul circuit ceresc. «Stop» înseamnă că bila întîrzie în acel punct cîteva secunde. Nu uita: exercițiul pune în mișcare energia subtilă a ființei tale, privită chiar ca... energie sexuală. Ei, hai, nu te rușina! Un corp superb este un corp care, dincolo de exerciții cu greutăți, gimnastică, dans, alergare, își controlează perfect energia. Este cumva vorba de corpul tău?

# Partea a treia

## Geografii erogene

Toată lumea caută înnebunită prin cărți de profil paginile cu zonele erogene. Cu ochii strălucind de bucurie și salivînd triumfător, gîndind standardizat, victorioșii se reped în trupul partenerului erotic și încep... frămîntatul. Nu contează că omul nu răspunde ca la carte! Nu contează că în loc de plăcere frămîntatul produce durere!

Dacă acolo, în cărți, scrie că se masează sînii ușor, el îi masează de-i scoate din loc. Nu contează în ce direcție sau dacă există vreo regulă în a te ocupa de sîni ca de o zonă erogenă. Contează că le-a acordat atenție. Clitorisul? Nici o problemă. Cu degetul, pe îndelete, de jos în sus și de sus în jos, pînă se face ca cireașa. Și treaba-i bună, spun ei. O fi, dar pentru rudele lor din preistorie... Penisul? Jucăria asta se ridică la comandă și cînd vrei, și cînd nu vrei! A, poate apărea un moment penibil, cînd refuzul este categoric? Nici o problemă. Tragi puțin de el, îl strîngi în mînă, îl decalotezi, sus-jos și... s-a făcut. S-a făcut ce? O fi fiind el, penisul, necuvîntător, dar nesimțit nu-i. Ba, dimpotrivă! Și, la urma urmei, contează și ce vîr-

stă are. Nu de alta, dar dacă altfel galopează la 18 ani sau mai devreme şi cu totul altfel după 50, cu siguranţă că recepţionează în mod diferit şi «micile» atenţii cu care este gratificat!

Acum, şi oamenii de ştiinţă, cînd vorbesc de zone erogene, ba spun că sînt puternic inervate, ceea ce este adevărat, ba spun că sînt produse culturale, rod al imaginaţiei oricăruia dintre noi, ceea ce este de asemenea adevărat. Tocmai pentru a împăca ambele puncte de vedere, eu vorbesc despre *geografii erogene*. Adică zone puternic inervate, dar şi zone «educate» să răspundă la stimuli variaţi. Şi, adaug, zone *energetice*, aşa cum voi arăta ceva mai încolo.

Tu, la rîndul tău, poţi vorbi cum te taie capul, dar important este ceea ce faci. Zonele erogene standard le ştii bine. Hai să le vedem pe acelea ale femeilor. Ca bărbat, doar dacă citeşti despre ele, chiar în lipsa unui corp feminin în preajmă, tot îţi creşte puţin tensiunea. Iar o carte ca asta, dacă nu-ţi accelerează un pic bătăile inimii, riscă să nu-ţi stîrnească nici curiozitatea! Aşa că nu uita, nici măcar cînd priveşti o fotografie sau un film, că o femeie care te-a năucit îţi «oferă»: lobul urechilor, buzele, gîtul, sînii, abdomenul, zona organelor genitale (structurile anatomice reproductive), anusul, faţa internă a coapselor, degetele de la mîini, faţa internă a antebraţului, degetele de la picioare, tălpile, spaţiul popliteu (regiunea din spatele genunchiului), fesele, spatele, ceafa…

A mai rămas ceva? Da, au mai rămas obrajii. Atingerea obrajilor poate declanşa o senzualitate debordantă dacă «practicantul» ştie.

# Ce trebuie să mai știe «practicantul»?

Practicantul, indiferent dacă este bărbat sau femeie, e necesar mai întîi de toate să... îndrăznească, «să rişte o încercare». Dincolo de ce a auzit, a văzut, a pipăit. Există o foarte frumoasă poveste care sigur te interesează. Am să ți-o repovestesc şi, fără îndoială, mîine vei şti ce ai de făcut. Dacă, pînă acum, n-ai făcut.

## Povestea despre curajul de a risca o încercare

Era odată un împărat. Înțelept, bun, iubitor de oameni. Nici n-ai fi zis că e împărat dacă l-ai fi întîlnit altundeva decît la curtea lui. Şi într-o zi s-a gîndit el să-şi aleagă un om de încredere pentru tot felul de treburi ale împărăției. Aşa că a pus să se vestească peste tot gîndul său. Cine dorea să devină om de încredere al împăratului urma să vină într-o zi anume la curte.

Şi, în ziua cu pricina, în fața palatului erau oameni cîtă frunză şi iarbă. S-a uitat împăratul şi sufletul lui s-a bucurat văzînd cîți bărbați de ispravă doresc să devină omul lui de încredere. S-a mai uitat o dată şi le-a spus:

Oameni buni, iubiții mei. Nu cu multă vreme în urmă am avut un vis. Şi se făcea că numai unul dintre voi putea să dezlege taina visului... Apoi împăratul i-a dus pe toți în fața unei uşi uriaşe cum nimeni nu mai văzuse vreodată. Acesta este visul, a spus împăratul. Vă aflați în fața celei mai mari şi mai grele uşi din împărăție. Poate cineva dintre voi s-o deschidă?

Şi dintr-o dată s-a făcut liniște. Mulți au clătinat din cap şi şi-au murmurat în bărbi vorbe de încurajare.

Înțelepții s-au apropiat puțin de ușă, au privit-o și au tras concluzia că ușa aceea nu va putea fi deschisă nicio-dată. Mare tristețe a cuprins inima împăratului. Oare era scris ca nimeni să nu-i fie om de taină?

Și deodată, din mulțimea aflată în curtea palatului, s-a desprins o ființă care n-a mai zăbovit: apropiindu-se de ușă, a început s-o atingă cu degetele, să încerce s-o miște în vreun fel. Și dacă a văzut că nu se deschide nicicum, pur și simplu s-a izbit în ușa imensă. Atunci, scîrțîind din toate balamalele ei uriașe, ușa s-a deschis. Un vuiet de uimire a străbătut mulțimea și întreaga îm-părăție. Iar ființa aceea a lăsat ușa întredeschisă și s-a întors printre ceilalți. Căci nu îi fuseseră necesare decît dorința de a o deschide și curajul de a acționa pe loc.

Atunci, împăratul s-a îndreptat către ființă și i-a spus: A fost scris ca tu să fii omul meu de încredere, căci pentru tine cel mai important lucru nu este ceea ce auzi sau vezi. Pentru tine cel mai important lucru este să înfăptuiești. Așa că ai riscat o încercare. Și cum nu riscăm decît atunci cînd puterea aștrilor sălășluiește pentru o clipă în noi, înseamnă că aștrii au binecuvîn-tat acest palat. Bine ai venit!

Frumoasă poveste, nu? Și mie mi-a plăcut. Dar cum ar trebui «să îndrăznești» cînd te afli în preajma zone-lor erogene? Cum «să te porți» cu ele? Pentru că e clar pentru toată lumea că poți încerca multiple variante, poți experimenta alternative tentante. Și cum fiecare iubire este întotdeauna altfel decît toate celelalte, la fel, o alternativă de a-l înnebuni pe celălalt înseamnă să știi *ce să alegi* între: a săruta, a atinge, a pișca, a linge, a mușca, a mîngîia, a suge, a presa, a zgîria (ușor/tare),

a lovi (ușor/tare), a răsuci etc. Mii de scrisori îmi descriu scene erotice în termeni de «mîngîieri, săruturi, atingeri, vorbe dulci» și, la fel, sute de pacienți ori prieteni îmi povestesc despre preludii devastatoare în care «săruturi, mîngîieri, știi–tu–Bebe», pigmentează isprăvi erotice cu un singur final: dezastru.

## Cum poți să folosești zonele erogene

Poate o să ți se pară ciudat că, fiind vorba de zonele erogene ale femeilor, îți dau exemplul următor:

### Bocancii afrodisiaci

Silviu este îndrăgostit. Știe că iubita lui, Diana, e cu cifrele. Pentru ea, băncile, facturile, contractele, clienții sînt afrodisiace. Silviu, în schimb, scrie romane de dragoste. Cîntă, pictează.

Dianei îi plac surprizele: și să le facă, și să le aibă. În fiecare săptămînă îi cumpără lui Silviu cîte ceva. Silviu își face cruce cu limba. Nu știe cînd va putea purta toate hainele și încălțările. Are, pe lumea aceasta, pentru mai multe vieți. Dianei îi place să-l vadă gol. Și Silviu știe acest lucru. Nu are corp de statuie, dar nu este nici copleșit de grăsime. Nu încă. Așa că, de multe ori, Diana are surpriza de a-l găsi cu hainele puse direct pe piele.

Într-una din zile, Silviu s-a gîndit că bune ar fi și încălțările pentru surprize. S-a dezbrăcat în pielea goală și s-a încălțat cu bocancii galbeni, abia primiți în dar. S-a băgat în pat, lăsîndu-și doar bocancii afară.

Diana l-a găsit în erecție, sub plapumă. Cu bocanci și pus pe glume.

A început să rîdă și a rîs, și a rîs, timp în care l-a mîngîiat pe Silviu pe picioare, constatînd că, pentru un bărbat, are picioare interesante și mirîndu-se că pînă acum nu observase. Ca să vezi cum descoperă femeile picioarele bărbaților! Și nu numai…

## Să revenim la lucruri serioase

De regulă, despre zonele erogene se vorbește cu mult respect. Toată lumea le cunoaște. Aici nu este vorba de erori, ci de… timiditate. Multe persoane vorbesc și vorbesc despre zonele cu pricina ca să se simtă în stare să le asalteze. Căci geografiile erogene nu sînt totuși la îndemîna tuturor!

Uneori aceste imperii au forme mai puțin tentante: de pildă, degetele de la picioare. Între a se repezi la sîni de revistă și laba piciorului, un bărbat răvășit de idealuri de femeie supramundană va alege… ați ghicit! – sînii mătăsoși, irezistibili. Acum, nu fac nici eu pe sfîntul trecut în calendare și, hop, încep să strig că laba piciorului este și mai și! Dar uite ce le-a trecut prin cap unora, *altfel întregi la minte. Ceva practic, practic, practic.*

**Degete muiate în șampanie**
**sau dacă nu încerci, ești atît de sărac!**

Cîți bărbați nu visează la picioarele femeilor! Fraieri ar fi dacă n-ar face-o. Între nenumăratele mici

bucurii ce ne ajută să trecem dintr-o zi în alta sînt și picioarele ei. Culmea este că există și femei în stare să recunoască faptul că nu numai pectoralii unui bărbat fac casă bună cu un anume model de virilitate, ci și picioarele.

Însă degetele de la picioare nu fascinează. Cel puțin nu de la început. Este și normal. Hai să ne gîndim cu ce sînt ele asociate și cum simțim aceste asociații. Degetele de la picioare înseamnă pantofi, transpirație, bătături. Unghii mai crescute, monturi, mizerie. Nu se pot compara cu degetele de la mîini. Lungi, ca de pianistă, date cu ojă, cu pielițele tăiate, îngrijite cu tot felul de creme, elegante, sărutate, supte etc. O bătătură de la scris e altceva decît una făcută pentru că te strîng pantofii. În momentele de intimitate, care se pot petrece și într-un bar sau o cafenea, mîngîiatul degetelor mîinii și sărutul buricelor degetelor sînt privite cu îngăduință și complicitate de cei din jur, pe cînd, să zicem, frecatul picioarelor scandalizează. Uite, domne, se indignează mulți, ăștia mai au puțin și fac dragoste chiar aici!

Însă atunci cînd condițiile sînt ideale, iată ce se poate face cu această zonă vitregită. După Alcibiade, un prieten bun pe care, acum, îl cunoașteți și voi. Se maseză laba piciorului cu grijă, fără grabă, mult timp. Pe urmă se maseză fiecare deget. Pe îndelete. Fiecare deget de la picior.

Pe urmă se deschide o sticlă de șampanie. Se presupune că mai înainte de tot ce s-a întîmplat în rîndurile precedente, cei doi au făcut baie/duș împreună. Se bagă degetele picioarelor în paharul de șampanie. Se suge apoi fiecare deget de la picior și, nu numai atît,

spune Alcibiade, se strecoară limba printre degetele picioarelor. Rezultatul? Gemete, supraoferte, desfătări. Ai înțeles mesajul lui Alcibiade: dacă nu încerci, ești atît de sărac!

Dar nu uita ca în tot acest timp să povestești…

## Ce picioare frumoase ai…

Ea este Prințesa porumbeilor, mi-a spus Magicianul. Nu știu care parte a corpului ei este mai erogenă. Adevărul e că orice parte este amețitoare. Îți spun despre picioarele ei doar așa, ca să nu pleci din lumea asta fără amintiri memorabile. Altminteri, oriunde vei poposi, în oricare tărîm, atunci cînd vei spune despre el o poveste și îți vor sclipi ochii… povestea aceea va fi de neuitat. Ceea ce înseamnă că vei crede în spusele tale. Și din acea clipă vor mai crede și alții.

Vei vorbi despre gura ei, despre privirea ei magică, despre spatele și pielea ei nespus de catifelată, despre gîtul și sînii ei, despre fesele ei. Și vei uita de tine povestindu-i… picioarele. Ai dreptul să le și vezi cu ochii minții, Povestitorule.

Să știi însă că picioarele frumoase au un secret pentru a fi așa cum le visează bărbații. Ele păstrează în toată structura lor efort fizic, masaj, loțiuni, creme, soare, iubire. Măsurate și răsmăsurate, oricum ar fi, nervoase ori ba, întîrzie în a le mîngîia și masa cît mai mult. Și în a le contempla. Interiorizează-le, așa cum interiorizezi de altfel întreaga ființă iubită. Nu-ți spun mai mult, dar încearcă. Mîngîie și masează și povestește. Așa începi să exiști.

# Crede-mă, iubire, știu atît de multe!

Mii de e-mailuri primite de mine au cam același conținut: Ce să fac pentru ca partenerul / partenera să se simtă mai bine? Și eu mă întreb: mai bine decît ce? Zeci de cupluri care au trecut prin crize și-au propus să-și facă viața erotică un adevărat tărîm al comunicării și visării. Realizînd că, de multe ori, în viața lor nu mai există acel tărîm de foarte mult timp. Există, în schimb, patul privit ca... un instrument de tortură.

Care parte a corpului ei/lui îți place cel mai mult?, obișnuiesc eu să întreb. Tăcere, uimire, priviri neîncrezătoare – acestea ar fi cîteva dintre răspunsurile primite cel mai des. Uneori apare și răspunsul *îmi place tot.* Credul din fire, imediat sînt de acord și insist asupra amănuntelor. Acest *tot* se referă la ce parte a corpului? Din nou tăcere, priviri lunecînd în toate direcțiile... și cîte un răspuns timid. Nu mai contează care. Încep să înțeleg că există, cît de cît, un reper.

Așa că te întreb pe tine, cel care citești aceste lucruri acum: Care parte a corpului ei/lui îți place cel mai mult? Și, gîndește-te, cum ajungi în preajma acelei părți? Ce faci cînd ești aproape de ea, cum o atingi, cum o mîngîi, cum o săruți? Și cînd faci acest lucru? Cotidian, de sărbători, cînd ți se permite? Și mai gîndește-te dacă ei/lui îi place ceea ce faci tu. Pentru că, uite, ca să ajungi să faci dragoste aproape perfect, este necesar ca dincolo de ce îți place ție să te gîndești și la ce i-ar plăcea ei/lui. Nu, te rog, nu începe să te gîndești la poziții sexuale! Ajungem și la ele. Mai importantă este atingerea.

## Dar nu orice fel de atingere

Nu. Atingerea sub forma masajului. A face masaj înseamnă a întîrzia, a te rupe de orice, a pluti. Sînt convins că urechile tale sînt ninse de masaj erotic, masaj pentru sportivi, masaj tailandez, masaj chinezesc, masaj care vindecă (*shiatsu*), masaj energetic. Cu oricare dintre aceste masaje te vei întîlni, corpul tău va fi în sărbătoare. Gîndește-te: uleiuri, miresme, creme, abandon, ieșire din timp, muzică, povești. Îți voi descrie aici *masajul energetic*. El nu cere creme și uleiuri.

El cere energia ta, trăirea ta, emoția ta. Pentru că, nu uita, orice formă de masaj înseamnă și un mesaj emoțional. Pe care îl primești și pe care îl transmiți. Starea pe care o induci, o sugerezi, este starea ta. Dacă în sufletul tău nu există bucuria de a te întîlni cu celălalt, mai bine stai. Oprește-te. Ai putea să gîndești că pînă și un simulacru de masaj este un pas, un început. Poate să fie așa doar dacă nu simți vreo constrîngere să faci asta. Dacă ai acest sentiment, mai bine renunță. Ai în vedere faptul că, deși acționezi asupra corpului fizic, efectele sînt trăite nu numai de el.

După masaj, tu, cel care l-ai simțit, vei trăi starea de calm, de relaxare profundă, de veselie, de încredere în sine, de deschidere către celălalt, către univers. Încă ceva. După ce masajul va deveni plaja luminoasă pe care o vei dori cît mai des, corpul tău va fi altul. Poate chiar de nerecunoscut...

## Practic, practic, practic

Masajul energetic este de inspirație orientală. Ți-ai dat seama. Se realizează direct pe piele și nu necesită

decît cunoștințe minime de... medicină tradițională chineză. Și ca să nu te sperie sintagma «medicina tradițională chineză», încearcă să afli cît mai multe despre energie, meridiane și puncte. Pe lîngă faptul că te restructurează interior ca echilibru energetic, masajul cu pricina te remodelează, în timp, corporal, și pe deasupra te face și o persoană sănătoasă.

Acum nu te emoționa! Lucrezi așa: persoana care «suportă» masajul, înainte de toate se spală, face duș. Culmea, nu obligatoriu singură. Pentru că persoana face parte din universul tău, este miezul universului tău. O poți însoți. Dacă nu, te speli bine, bine pe mîini cu apă caldă. Nu ai apă caldă? Perfect, cu apă rece, dar îți freci palmele cît poți de bine după aceea.

Masajul începe cu persoana întinsă pe spate. Te ocupi la început de față. Masezi blînd fruntea, tîmplele și sprîncenele. Ușor pleoapele, pometii obrajilor, obrajii. Maxilarele și bărbia le presezi cu vîrfurile degetelor. Fără violență! La fel presezi și punctele din jurul gurii. Apoi te ocupi de gît. Fără grabă. Fii o persoană plină de gînduri pozitive și de emoții pozitive! Acum ocupă-te de mîini. Cu atenție sporită. Fiecare deget este important. Fiecare falangă. Palma: nu o uita. Antebrațul, partea interioară, pînă la cot. În timp ce o mînă este plasată pe umăr, cu cealaltă masezi blînd. Partea dintre încheietura mîinii și cot e cea mai importantă. Ai terminat cu mîinile? Super. Masezi ușor pectoralii, abia atingîndu-i. Contactul trebuie să fie foarte fin și continui masînd cu podul palmei regiunea inimii. Cobori și te ocupi de zona abdominală. Cu degetele mari de la ambele mîini descrii simultan cercuri în jurul ombilicului. Atenție! Nu te grăbi. Nimeni nu dorește

să se termine mai repede! Pe urmă, în exteriorul zonei organelor genitale, tot cu degetele mari, descrii simultan semicercuri pînă sub coaste (rebordul costal).

OK. Cobori și masezi ușor coapsa, articulația genunchiului, tibia, articulația gleznei. Pe ultima cu mare atenție și chiar mai îndelung, întîrziind asupra punctelor din jurul maleolelor. Te ocupi apoi de laba piciorului și de fiecare deget. Cred că îți este foarte clar că ai în vedere cîte un picior! Nu te ocupi simultan de ambele picioare.

Ajuns aici, îi ceri persoanei dragi inimii tale să se întoarcă, astfel încît să te ocupi de ceafă, spate, zona lombară, fese, picioare. O atenție aparte necesită coloana vertebrală, căreia îi vei masa fiecare vertebră. De asemenea, acum, cînd ești aproape de final, te vei ocupa de tălpile persoanei «canonizate». Vei masa suprafața plantară cu atenție și, la sfîrșit, cu toate degetele unei mîini, unite ca un cioc de pasăre, vei «ciuguli» toată suprafața, în timp ce cu cealaltă mînă vei ține gleznа. În final, cu degetele ambelor mîini, vei masa viguros spatele. Spatele se va înroși, își va face apariția o senzație de căldură, și persoana se va simți extra!

Să vă dea Dumnezeu la amîndoi sănătate! Sînt sigur că veți repeta masajul cît mai curînd.

## Normalul pe parcursul masajului

Se referă la ambianța necesară. Muzică relaxantă, liniștitoare. Arome. Și… o poveste. Nu uita niciodată: cînd faci masaj, tăcerea reprezintă o agresiune. Așa că, pe durata masajului, spune povestea care-ți place,

inserînd în textul ei și referiri la corpul de care te ocupi. Cum vei vedea la timpul potrivit, masajul, chiar și cel energetic, poate face parte din preludiu. Dar poate fi, cînd nu e legat de actul sexual, și o formă de armonizare interioară a celuilalt. În plus, făcut în linii mari așa cum ți l-am descris, și în mod regulat, reprezintă o formă de masaj vindecător. Îți dorești ca ființa iubită să se bucure de frumusețe și sănătate. Și poți contribui la acest lucru. Fă-o! Să nu uităm însă povestea.

A fost odată ca niciodată o ființă fascinantă, căreia îi plăcea să hoinărească de-a lungul unui drum fără de sfîrșit. O să-i spunem Călătorul. Și, pe deasupra, era ființa aceasta încărcată cu poveri care mai de care mai ciudate.

Avea în față, legat de gît, un bolovan mare cît o zi de post. În spate, ca să se echilibreze, cred, căra într-un sac o piatră de moară. În jurul corpului, legat cu sîrmă, un vas mare cu apă. Apa era curată și pe fundul vadului de lemn se vedeau niște bani cocliți. În mîna dreaptă purta o traistă plină cu nisip și, de neînțeles, cu aceeași mînă trăgea o cădiță de plumb în care era un foc mic care scotea și fum! În mîna stîngă ducea o sticlă uriașă, deși nu-mi pot explica în nici un fel cum era posibil. Pe cap ținea în echilibru o jumătate de dovleac plină cu sîmburi, rămurele și păsări. Și dacă mai adăugăm și lanțurile ruginite de la picioare, de care erau legate niște bile, scoțînd un zgomot infernal prin praful drumului, e suficient să-ți dai seama că ființa aceasta era chinuită, chinuită. Îmi vine să cred că uneori și cu noi se întîmplă același lucru.

Cu fiecare pas pe care-l făcea, lanțurile zornăiau, bilele bubuiau, bolovanul se bălăngănea, apa din vas

clipocea, cada de plumb hîrşîia, focul mic mai şi pocnea, iar păsările din dovleac mîncau seminţe şi piuiau. Gemea fiinţa asta de care-ţi spun, gemea şi trecea mai departe, plîngîndu-se de oboseală şi de destinul nemilos.

Şi aşa, cam la un miez de zi, că pocnea cerul de căldură, dă nas în nas cu un om cu scaun la cap. Călătorule, îi spune acesta, văd că eşti rupt de oboseală. De ce nu laşi sticla asta mare jos? Mai ales că nici nu înţeleg ce ai în ea. S-a uitat Călătorul la omul cu scaun la cap ca la nu ştiu ce icoană şi i-a răspuns: Extraordinar! Cîtă prostie pe mine. Nici nu ştiam de ea. Şi spunînd acestea, a aruncat sticla uriaşă şi s-a simţit mult mai uşor. Cel puţin acum avea o mînă liberă.

Şi a mers, a mers pînă a întîlnit un alt om cu scaun la cap, care l-a luat imediat la rost: Tataie, tataie, că nu ştiu ce dracu' eşti, că aşa ceva n-am mai văzut, da' cine te-a pricopsit cu dovleacul ăla pe cap şi cu bombele alea la picioare, legate de lanţuri? Călătorul a părut atunci sculat din somn: A, bine că mi-ai spus. Nici nu mi-am dat seama ce făceam, să-ţi dea Cel de Sus sănătate! A aruncat dovleacul, şi-a scos lanţurile cu bile şi s-a simţit mult mai uşor.

Dar după o vreme a început iar să sufere. Că, de, drumul era fără de sfîrşit. Şi deodată, un alt om cu scaun la cap, venind de la cîmp, i-a spus plin de uimire: Călătorule, ţi-a luat Dumnezeu minţile? Ce vrei să faci cu piatra de moară şi cu vasul de apă? Nu vezi că mai la vale este o moară şi un rîu cu apă repede? Şi sacul cu nisip? La ce-ţi foloseşte? Dar cădiţa de plumb? Tare scrîntită la minte arătare mai eşti! Călătorul, ca şi cum cineva i-ar fi luat o pînză de pe faţă, a vărsat apa, a aruncat banii cocliţi, a lăsat piatra de moară, traista cu

nisip, a abandonat cădița de plumb cu focul în ea. A rămas pe gînduri și s-a uitat la asfințitul soarelui. Era atît de frumos asfințitul! Nu-l mai văzuse niciodată. Razele îl mîngîiau și el, Călătorul, nu putea să creadă că există așa ceva în lume și pentru el. Privea soarele și, brusc, și-a dat seama că e aplecat în față. A văzut bolovanul. Și atunci l-a dezlegat și l-a aruncat cu putere în rîu.

S-a simțit Călătorul nespus de ușor eliberat de toate poverile sale. S-a uitat în văzduh și a spus: Doamne, Dumnezeule, îmi dau seama că, de singurătate, din cînd în cînd tu ești într-o ureche și te veselești. În timp ce pe unii îi faci isteți de cînd deschid ochii, pe alții îi înțelepțești doar cînd întîlnesc oameni cu scaun la cap. Trimiși de tine. Fii binecuvîntat și pe mine fă-mă uitat! Și după ce a spus așa Călătorul s-a simțit și mai ușor, parcă toată osteneala și suferința din sufletul și din corpul lui dispăruseră. Era cu totul altă ființă.

Și simțindu-se așa a rătăcit prin liniștea serii, căutînd un loc primitor unde să se odihnească. Și cu siguranță că l-a găsit de am putut eu să-ți povestesc ce ai auzit. Căci ființa aceea fascinantă a început să-și depene povestea altor călători. Și eram și eu pe acolo. Ba, dacă mă uit la tine, la cum arăți și cîtă lumină și bucurie emani, cred că și tu erai acolo. Rămîi așa cum ești, aici, între povești.

## Am ajuns la ceea ce-ți doreai: pozițiile sexuale

Academia de Duminică a Băutorilor de Bere (ADBB) cred că nu-ți este necunoscută. Ea este mai puțin un

așezămînt cultural, cît o locație în care se întîlnesc băieții ca să-și povestească succesele erotice, numerele trase și figurile încercate. Ca locație, ADBB poate fi întîlnită oriunde. Are spații pentru conferințe și lucrări practice și acolo unde nu te aștepți. Îmi închipui că ți se pare nefiresc faptul că găsesc mai cu folos să abordez această temă incandescentă, pozițiile sexuale, nu referindu-mă la marile tratate de erotologie, ci la ADBB. Ai perfectă dreptate. Însă eu știu că, pentru mulți bărbați, inițierea în ale făcutului dragostei a avut loc aici, la ADBB. Mai mult ca sigur că și fetele urmează secții ale ADBB. Se pare că spațiile de studiu sînt mai discrete, dar «pregătirea» este tot așa, «la plesneală», subiectele fiind tipii, cum o faci prima dată, figurile, de cîte ori – și cîte și mai cîte, și mai neștiute. De unde confuzia, precipitarea, eșecurile. Sau surprizele, ca în istorioara următoare:

O tînără foarte frumoasă, dar mioapă, nu voia să poarte ochelari. În zadar i-au explicat părinții că miopia nu este o joacă, în zadar au avertizat-o cîte se pot întîmpla în viață din cauza ei. Ca orice fată frumoasă care se respectă, ea nu și nu! În fine. Vine vremea măritișului, se mărită fata și pleacă în luna de miere. Cînd se întoarce, mama, înnebunită, dă telefon oftalmologului: Domnule doctor, știți, fetița mea, cea cu miopia, a ajuns într-o stare foarte gravă. Doctorul o ascultă cu atenție și îi răspunde: Stimată doamnă, știu despre ce vorbiți. Am consultat-o pe fata dumneavoastră acum o lună. În așa scurt timp nu se putea întîmpla nimic grav. Miopia nu are o evoluție atît de spectaculoasă. La care mama: Bine, domnule doctor. Înțeleg explicația dumneavoastră științifică. Vă rog însă să-mi spuneți

cum se explică faptul că ginerele cu care a plecat fata mea nu seamănă cu cel cu care s-a întors?!

Ceea ce vei citi în continuare sînt lucruri pe care le știi. Și este normal să citești cu plăcere ceea ce știi dintr-un motiv foarte simplu: realizezi că ești o persoană tot atît de deșteaptă și informată ca și persoana care scrie! Pe de altă parte, curiozitatea îți tulbură liniștea. Oare ce a mai apărut nou în materie de eros? Îndrăznesc să cred că mai nimic. Adevărata noutate este că tu și mulți alții ca tine s-au săturat de explicații superștiințifice, de limbajul criptic al specialiștilor. Și spun: erosul ne aparține.

Gîndește-te că în urmă cu sute de ani rafinamentele iubirii aparțineau elitei. Nu oricine avea «acces» la învățătură. Dacă partea fizică și mecanică putea fi descoperită și prin jocul întîmplării, partea subtilă, cu siguranță nu. Tratatele despre cum să faci dragoste nu erau la îndemîna oricui. Acum, subtilul îți aparține. Și descoperi în tratate vechi de mii de ani ceea ce sofisticatele investigații științifice nu fac decît să confirme: exersează, meditează, exersează.

Este foarte bine să știi că nu există un număr finit de poziții sexuale. Există cîteva poziții de bază, însă orice modificare de unghi în timpul actului erotic, orice schimbare a poziției picioarelor, de pildă – mai sus, mai jos –, generează o nouă poziție. Dar vorba lungă sărăcia omului!

## Poziția față-n față

Toți o știm, toți dorim la-nceput în ea să fim. Viața sexuală începe, normal (!), cu el deasupra. Este pozi-

ția de învățătură. Și pentru băieți, și pentru fete. Dar, așa cum vei vedea, varianta «el deasupra» nu este singura în gama «Față-n față». Este superexcitantă din cauză că favorizează un contact fizic în foarte multe puncte. Gîndește-te că vin în contact: ochii, limba, nasul, urechile, pielea și părul celor doi parteneri… Această poziție de bază, numită și «poziția misionarului», este poziția în care bărbatul are inițiativa. Sugerează dominarea. Deși obositoare pentru el, căci se sprijină pe genunchi și coate/mîini și mai desfășoară și exercițiul fizic al actului erotic, este des folosită.

Cu «mici» îmbunătățiri pentru «avansați», adică pentru bărbații care își pot controla ejacularea, poziția poate fi o capcană de miere din care el să nu-și mai dorească să scape. Se plasează o pernă (dar nu mare cît roata carului) sub fesele ei, pentru a-i ridica pelvisul, iar persoana cu pricina își ridică genunchii cît mai sus, încercînd să-și «îmbrățișeze» partenerul cu picioarele. Dacă el mai folosește și tehnica *3 plus 1* sau *6 plus 1* sau *9 plus 1*, cîte trei seturi, atunci ajungem în… alchimia taoistă a iubirii.

Cum este tehnica? Foarte simplă. Introduci penisul foarte lent și *superficial* în vagin – de 3, 6 sau 9 ori; apoi îl introduci o dată *profund*, fie în viteză și în forță, fie lent. Repeți setul de mișcări o dată și încă o dată (trei seturi).

Dar nu contează unde ajungem. Contează ce obținem, chiar fără tehnica de mai sus. Uite la ce duce «îmbunătățirea»: stimularea clitorisului, atingerea punctului G, penetrare profundă (bună pentru a face copii), presiunea pubisului, masajul sînilor, armonie interioară.

Atenție! Nu rămîneți la această poziție, e păcat! Și, băieți, nu ejaculați în secunda doi! Timpul pentru o nouă erecție este timp pierdut.

Nenumăratele variante ale «poziției misionarului» permit femeii să se exprime corporal, să se miște și să-și recupereze senzualitatea. Băieți și bărbați, înțelepciune înainte de toate! Nu săriți ca taurii că vă pierdeți laurii! Din poziția aceasta, se trece ușor în variante. Ea își plasează genunchii pe umerii bărbatului. Și stau cît stau și pe urmă, normal, încearcă altceva și trec într-o poziție laterală. Și tot așa.

Ceva trebuie totuși reținut / conștientizat:

• la primul ei act sexual trebuie folosită perna;

• atingerea cărei părți a corpului celuilalt ne face plăcere sau, dimpotrivă, ne provoacă frică, dezgust, tensiune?

• ce anume ne incomodează și cînd?

• ce sentiment însoțește durerea (dacă apare)?

• cu ce imagine este asociată durerea?

• care dintre temerile/spaimele unuia sînt știute de celălalt?

## Întîmplări cu poziția față-n față

Ecaterina are 25 de ani. Este căsătorită de un an și jumătate cu un pilot de formula unu. El are doar 27 de ani. Cea mai mare parte a timpului și-o dedică muncii.

Ecaterina a fost o elevă eminentă. A urmat dreptul și a terminat strălucit. Numai că... În ultimul an de liceu voia să știe mai multă astronomie. A auzit de un tip genial de la care putea învăța. Nu era în sistemul

academic de învăţământ. Cu greu, a ajuns la el. Mîndri de ea, părinţii o susţineau.

Geniul, un singuratic, a adus-o pe Ecaterina «suplimentar» acasă într-o duminică. De la stele, a înghesuit-o într-un colţ, i-a băgat degetul în vagin şi a constatat că e virgină, a bătut-o măr cu pumnii şi picioarele, şi-a stins ţigara aprinsă pe sînii ei, iar a bătut-o, a obligat-o cu cuţitul la gît să facă sex oral, a trîntit-o pe dușumea şi a simulat un raport sexual. Aşa spune Ecaterina, dar cine ştie cîte din cele întîmplate atunci nu mai vrea sau nu mai poate să şi le reamintească?

Acum nu-l suportă în preajmă decît pe soţul ei. De multe ori, după un raport sexual, are coşmaruri. Nu suportă bananele. Le mănîncă doar tăiate felii. Adesea atingerile fizice o dor. Se simte foarte bolnavă. «Geniul» îi sfîşie intimitatea. Nu poate fi fericită. Cînd stă pe spate pentru a face dragoste...

## Există şi situaţii fericite

Paulina are 28 de ani. Locuieşte împreună cu iubitul ei de mai mulţi ani. Momentan, iubitul este plecat la muncă în Italia. Obsesia Paulinei: să nu repete experienţa unei prietene care, după un timp, reîntîlnindu-se cu iubitul venit de la muncă, a avut surpriza să constate că este... frigidă. Şi totuşi ceva o linişteşte: o imagine care o aduce la senzaţia de plăcere ori de cîte ori o evocă. Imaginea e aceasta: face dragoste cu iubitul ei. Sînt goi, el stă în şezut, ea în poala lui. Se îmbrăţişează, se uită unul în ochii celuilalt, se sărută, se mîngîie. Ea se mişcă uşor, aşa cum îi place. El o sărută fierbinte pe gît.

## Da, exact, tot față-n față!

Tot față-n față este și poziția inversă, cînd ea este deasupra. Oau! Ce e, nu-ți place?

Bărbatul, cuceritorul, stăpînul, divinul nu suportă cumva poziția de sclav? Uite, îți spun un secret: un bărbat este cu atît mai înțelept cu cît, în pat, ori de cîte ori are prilejul, devine... supus. Dorința ei prinde, inconștient, contur. Ea trăiește sentimentul triumfului. Cred că al tuturor femeilor din lume. Are posibilitatea să-și miște bazinul, să aleagă cercurile sau traiectoriile cele mai ciudate ale plăcerii. În plus, savurează din plin plăcerea de a imprima ea ritmul. Poziția îi mărește încrederea în sine. Capătă o mai mare deschidere către lume. Cu mîinile poate mîngîia partenerul; sau îi poate stimula, prin spate, testiculele și penisul. Crede-mă!

Chiar și tu, băiatule, bărbatule, ești favorizat în această poziție. Contempli corpul, masezi sînii, îți miști și tu bazinul dacă ai curajul! Ai cea mai mare libertate de a-ți mișca mîinile. Hai, îndrăznește, stimulează-i clitorisul, că nu mușcă! Prefă-ți mîinile în șopîrle cu pielea luminoasă și caldă și trimite-le peste tot pe suprafața corpului ei. Se mișcă tare, nu?

Este posibil ca unele femei să nu-și dorească să stea deasupra. Băieți, nu le credeți! Și chiar dacă vă trece prin minte o secundă gîndul să le lăsați așa cum vor ele, insistați. Schimbarea poziției înseamnă schimbarea perspectivei, înseamnă maturitate. Ca și un bărbat matur, o femeie matură înseamnă o femeie puternică. A! Dacă nu doriți acest lucru... pardon. Totuși, e bine de știut că în spatele unui bărbat puternic se află întotdeauna o femeie puternică. Și invers. Și este firesc să fie

așa pentru că ei sînt o unitate polară. Să mă bată Cel de Sus de nu-i așa! Pînă și în lumea divinităților această polaritate zămislește și păstrează universul.

Pe urmă, știi cine sînt cei mai favorizați de poziția asta? Îți spun eu: cardiacii (pentru că nu trebuie să depună prea mult efort) și persoanele supraponderale, la care țesutul adipos pune probleme. La fel, femeile în ultimele luni de sarcină. Oare ar trebui ca toți bărbații să devină peste măsură de grași și cardiaci pentru ca oferind această poziție femeii să renunțe la nejustificata lor pretenție de a se considera stăpîni?

Dragii și dragele mele, vă dați seama că, pentru «avansați», cu ajutorul unor mici «îmbunătățiri», plăcerea obținută folosind poziția de care vorbesc ar putea fi și mai mare? Astfel, încercați să vedeți ce se întîmplă, ce simțiți atunci cînd:

- ea se lipește de partener și ridică bazinul;
- el o îmbrățișează și se mișcă și el;
- el îi mîngîie partenerei spatele în timp ce se mișcă;
- tot el sugerează cu mișcările degetelor pe spatele partenerei «bătaia» picăturilor de ploaie;
- același îi susură partenerei în ureche ceea ce... ea pretinde că nu vrea să audă.

## Ei, acum, între poziții, mîngîie și povestește

A face dragoste, în general, iar a face dragoste aproape perfect *cu atît mai mult* nu este o cursă contracronometru. De cele mai multe ori, bărbații înțeleg că o dată ce au început să facă dragoste, este necesar să meargă șnur, pînă sînt epuizați. Și cad lemn în somn.

Ei, uite că în alte părți ale lumii nu-i chiar așa. Bărbații, cînd fac dragoste, se mai și opresc. Ba chiar de multe ori. Nu ca să-și tragă sufletul, ci ca să amplifice emoțiile, senzațiile. Și chiar pentru a-și prelungi viața. Dar despre asta o să-ți spun, poate, în altă carte. Acum ne odihnim și povestim.

A fost odată ca niciodată un om de treabă. Și înțelept, deși n-o arăta. Și avea o fată frumoasă foc. O vedea cum crește și îi părea rău că un copil atît de isteț și frumos avea să sufere. Îi părea rău în sufletul lui, dar înțelegea că suferința este poarta de încercare pentru a pătrunde în lumea cea de toate zilele.

Într-o zi, a luat-o de mînă și i-a spus: Lumina ochilor mei, Iconiță cu rochiță. Tu o să crești mare și eu, cine știe, o să merg puțin prin nouri, că am și pe-acolo de făcut cîte ceva. Așa că se poate să rămîi singură. Să știi că nu toți oamenii sînt buni. Unii sînt chiar foarte răi. Dar cei mai răi sînt bărbații. De ei să te ferești cel mai mult! Uite, într-o zi, un bărbat tînăr se va apropia de tine. Se va apropia de tine, se va uita lung la ochii tăi, la chipul tău și va începe să-ți povestească despre ceea ce tu nu ești. O să-ți găsească, deodată, niște calități pe care nu le ai. Tu, ca o domnișoară distinsă și educată, îl vei asculta pînă la capăt. Și din cînd în cînd vei zîmbi. Care om poate să reziste la vorbe meșteșugite? Și pe urmă o să te invite la plimbare. Iar tu vei accepta cu plăcere. Și, ca din întîmplare, vă veți plimba pe strada pe care stă el. Și, tot ca din întîmplare, Iconiță cu rochiță, va spune că și-a uitat haina acasă și ce-ar fi să mergeți s-o luați. Tu vei zîmbi, așa cum faci întotdeauna cînd ești de acord, și vei merge la el acasă. Și acolo, el, un tînăr educat și distins, te va ruga să iei loc și-ți va oferi un ceai… Iar tu, frumoasa mea, vei accep-

ta. Şi vei începe să bei liniştită ceaiul. Iar el se va uita la tine cu mare atenţie şi… deodată, pe cînd tu vei fi furată de aroma ceaiului, va sări la tine şi te va viola şi violîndu-te pe tine o va viola pe mama ta, pe mine şi tot neamul nostru! Ţine minte aceste lucruri, Iconiţă cu rochiţă.

Şi timpul trecea şi fata se făcea tot mai frumoasă şi mai isteaţă. Într-o bună zi, Iconiţa cu rochiţă a venit zîmbitoare acasă. Mai zîmbitoare ca altă dată. Tată-su, înţeleptul, a privit-o şi a aşteptat. Tată, a spus fata, tu eşti clarvăzător? Uite ce mi s-a întîmplat. Azi priveam un prun înflorit. Eram lîngă Academie şi, cum mi-ai spus tu cîndva, s-a apropiat de mine un tînăr frumos şi manierat. Şi a început să-mi spună ce minunată sînt şi să-mi găsească, pe loc, calităţi pe care eu nu le am. A fost exact aşa cum mi-ai spus tu! Şi pe urmă m-a invitat să mergem undeva să ne plimbăm. Şi m-am dus. S-a întîmplat să ne plimbăm chiar pe strada lui. Şi, cum ai spus tu cîndva, el îşi uitase haina acasă şi m-a invitat să mergem împreună pînă la el să şi-o ia. Am acceptat. Am ajuns la el acasă, m-a rugat să iau loc şi mi-a oferit o ceaşcă de ceai. Am băut ceaiul şi, la un moment dat, cînd am văzut că nu e atent… am sărit şi l-am violat şi violîndu-l pe el, am violat-o pe mama lui, pe tatăl lui şi tot neamul lui. Şi i-am violat şi încrederea în sine!

## Uite și un «față-n față» la care nu te-ai așteptat

El presupune cîteva lucruri preliminare. Le «posezi» – eşti fericit, ajungi în extaz. Nu – eşti terminat

de la bun început. În primul rînd este necesar să cunoști Micul circuit ceresc. Și tu, și partenera/partenerul. Apoi să ai capacitatea de a te concentra și de a vizualiza în orice condiții. Mai ales de efort. Și, ca bărbat, să ai o bună condiție fizică.

Acest «față-n față la care nu te-ai așteptat» se realizează *în picioare*. El ia partenera în brațe, ținîndu-i fesele în mîini, iar ea îi înfășoară mijlocul cu picioarele și gîtul cu brațele. Are loc penetrarea, apoi, în timp ce se desfășoară actul erotic, cei doi, concomitent, realizează schimbul energetic (o să te rog să revezi Micul circuit ceresc) în felul următor:

**Pentru bărbat.** Bila roșie coboară de sub ombilicul bărbatului în punctul perineal al partenerei, urmînd traiectoria cunoscută – respectiv coccis, punctul de pe coloană situat în dreptul rinichilor etc. Numai că «suportul» acestei traiectorii este *corpul ei*! În momentul în care bila a ajuns sub ombilicul ei, este «mutată» în punctul perineal al bărbatului, urcă în coccisul lui și tot așa, timp de cîteva circuite executate integral, al căror număr e stabilit de comun acord.

**Pentru femeie.** Bila roșie coboară de sub ombilicul femeii în punctul perineal al bărbatului, urmînd traiectoria cunoscută, «suportul» fiind însă *corpul lui*. Deci: coccis, punctul de pe coloană situat în dreptul rinichilor, apoi suprarenale etc. În momentul în care bila a ajuns sub ombilicul lui, este «mutată» în punctul perineal al femeii, urcă în coccisul ei și se continuă așa, executîndu-se un număr de circuite integrale, stabilite anterior.

Dacă partenerii nu pot sta în picioare, nu-i nici o nenorocire. Iată altă variantă a poziției față-n față: el stă în șezut, iar ea în poala lui, înlănțuindu-l cu brațele. Schimbul energetic se realizează la fel.

## Poziția față-n spate

O tipă super, cu o fustiță scurtă, scurtă și strîmtă, strîmtă, încerca să urce scara unui vagon de tren. Efortul era mare. Fustița cu pricina nu-i permitea să facă mișcările necesare. Așa că, delicat, și-a dus mîna la spate și și-a deșcheiat un nasture. Și totuși nu reușea să urce scara vagonului. Ei, fir-ar să fie, s-a gîndit ea. Și și-a mai dat drumul la un nasture. În secunda următoare, a simțit două mîini flămînde cum îi cuprind fundulețul. Speriată, a întors capul și a zărit un tip pus pe fapte mari. Domnule, a izbucnit ea, nu-ți este rușine să pui mîna pe fundul meu? Dar dumneavoastră, domnișoară, a răspuns el, nu vă este rușine să-mi deschei pantalonii?

E limpede că poziția despre care ai citit este perfect posibilă în actul erotic. Poziția «față-n spate». O poți recunoaște, simbolic, în toate aglomerațiile de tip «coadă», «îngrămădeală», «care pe care». În pat însă, poziția are farmecul ei. Anumite cupluri, după ce trec de fazele premergătoare, se pomenesc făcînd dragoste în acest fel. Nu-i frumos, vor spune unii. E mai «natural», vor spune alții.

Acum, depinde cine este deasupra. Pentru că, ți-ai dat seama, poziția se poate realiza fie cu bărbatul, fie cu femeia deasupra. În primul caz, ea e întinsă pe abdo-

men sau stă în picioare (dar este obositor, este îngrozitor!) și el, într-un ultim rămas-bun, o penetrează pe la spate. Închipuiește-ți că ea poate sta mai mult sau mai puțin aplecată. Sau cu mîinile pe perete. Sau pe copac. Nu, așa ceva este ireal! Și să mai și scrii despre asemenea lucruri într-o carte!

Să vezi însă cînd *ea* este deasupra, cu spatele spre bărbat și fața îndreptată spre picioarele lui. Atunci plăcerea, pentru el, este mai ales genital-vizuală. Există mai puține puncte de contact al corpurilor și lipsește contactul vizual de tipul «ochi în ochi», care amplifică de nenumărate ori potențialul erotic. Contactul vizual poate fi recuperat revenind la poziția față-n față prin răsucirea spre dreapta sau spre stînga a corpului și ridicarea alternativă a picioarelor, atît cît este necesar. Multe cupluri își doresc variațiuni erotice, dar... n-au timp să exploreze ceea ce-și pot oferi. Întotdeauna preferă o rețetă sigură. Îți spun însă un secret: rețeta sigură nu poate înlocui dragostea și curiozitatea. Este greu să simți ceea ce ți se recomandă!

Poziția față-n spate are variante interesante. De exemplu, pe lateral. Sau bărbatul stă în șezut, sprijinindu-se în mîini, iar femeia stă în poala lui, cu fața spre picioare. Sau bărbatul stă în genunchi, sprijinit în mîini și lăsat puțin pe spate, iar femeia se așază și ea în genunchi, cu spatele la el – fixînd, desigur, penisul în vagin – și își sprijină mîinile pe genunchi.

Din păcate sau din fericire, cartea pe care o citești nu are ca preocupare principală pozițiile sexuale. Tu vei încerca ce mai scrie pe aici și vei experimenta, ca persoană deplin conștientă, ceea ce ți se pare intere-

sant, combinînd cu ceea ce ştii deja. Sigur, o mică deosebire va exista faţă de ce făceai înainte de a citi cartea. Acum vei avea în minte şi ideea că sîntem prea săraci dacă nu ne concentrăm şi asupra emoţiilor, sentimentelor care ne încearcă în fiecare clipă. Mai ales în clipele cînd facem dragoste. Iar pentru a ajunge la trăiri de vis, înainte de toate este necesar să vedem cine sîntem, cine mai sîntem după ce întîmplările zilnice, instrucţia, traumele prezente sau trecute ne fac să nu ne mai recunoaştem.

Pentru că vrei să faci dragoste aproape perfect.

## Cît de bine îți cunoști corpul?

Nu mă refer numai la dimensiunea lui biologică, ci şi la ce trăieşti în raport cu el. Ce înţelegi din istorioara care urmează?

Laura se scoală noaptea şi mănîncă. Seara face deseori dragoste, iar noaptea se scoală şi mănîncă. Cîteodată plînge. Mănîncă şi plînge, dar nu ca în *Moartea căprioarei* de Labiş. Mănîncă de furie, de neiubire şi plînge simţindu-se vinovată că se îngraşă şi gîndindu-se: cine o s-o mai iubească aşa mult ca mama? Specialiştii numesc povestea Laurei (minus plînsul) sindromul *night eating*.

Laura i-ar putea spune lui Ciprian multe în legătură cu impulsurile ei alimentare. I-ar putea spune chiar că acasă, la mama, mîncatul nu conta atîta pentru ea. Laura i-ar putea spune lui Ciprian că, dacă cineva o hrăneşte, asta înseamnă pentru ea că acel om se gîndeşte la ea şi o protejează. Ciprian simte acest lucru,

dar nu prea face nimic. I-ar plăcea ca Laura să-i spună ce-şi doreşte alimentar, mai bine zis să-l *roage* să-i ofere ce şi-ar dori. Ciprian aşteaptă rugăminţi şi, între timp, Laura ia proporţii. Urmarea? O criză şi... retragerea Laurei acasă la mama. Regim, lacrimi, tortură. Corpul ei frumos este corpul ei vinovat. Corpul ei care atrage este corpul ei care se deformează. Dacă cei din jur îl văd deformat?

Ca Laura sînt şi Lauri. Cu aceleaşi trăiri profund contradictorii în raport cu corpul lor. Dar şi ei, ca şi alţii, vor să facă dragoste aproape perfect. O să mă întrebi: figura 69, felaţia, cunnilingus fac parte din ceea ce scrii? Da, fac parte. Cine nu le-a practicat încă are fantezii (nu contează că sînt reprobatoare), iar fantezziile sînt primul pas către a trăi realitatea lor corporală. Într-un cuplu în care ambii parteneri acceptă «noutăţi» de orice fel, ne întîlnim cu normalitatea. Dacă fiecare partener şi-a clarificat mai întîi trăirile pe care le are în legătură cu propriul corp.

Oricum, după ce citeşti cartea de faţă sau altele cu preocupări asemănătoare, ar fi bine să faci ce spune Bodhidharma: «... cei care citesc ar trebui o vreme doar să privească la cărţi, apoi degrabă să le pună deoparte; pentru a încerca în practică dacă sînt adevărate.»

## Dar corpul celuilalt?

Cît din realitatea corpului celuilalt face parte din fulguraţiile tale imaginative? Exact atît accepţi în intimitatea gîndurilor şi a secreţiilor tale. Cînd corpul celuilalt îţi pare străin, deformat, murdar, lipicios, rigid

sau mai știu eu cum, este greu să-l accepți în fanteziile tale. Și aproape imposibil să-l accepți în realizarea lor. Fuziunea corporală a doi oameni care se iubesc începe cu fuziunea mintală. Meditează asupra acestui lucru. Abia după aceea vei accepta corpul celuilalt ca și cum ar fi al tău. Desigur, în condițiile în care propriul corp nu-ți provoacă repulsie.

Codrin e un tip de succes. Adevărul este că n-ar trebui să depună prea mare efort pentru a fi plăcut. Își neglijează nevasta, a cărei frumusețe îl scoate uneori din sărite. O neglijează voit. Își dorește sex oral, pe care Geanina nu vrea să i-l ofere. Așa că... așteaptă, iar ea nu-i îndeplinește dorința. Codrin e un tip mișto, dar e gras, spune Geanina dezgustată. Are burtă. Bebe, dac-ai ști cît îl rog să mă vadă măcar o dată pe săptămînă... Dar el e o labă tristă. Și nu se spală. Cum, Doamne iartă-mă, să-i fac sex oral?

## Îmi doresc să fiu în paradis sau prietenul meu, orgasmul

Treziți ca după un somn greu, nu ne vine a crede că plăcerile visate de noi au fost cunoscute de înțelepții orientali în urmă cu mai bine de două mii de ani. Ba chiar descrise și explicate, deși doar pentru inițiați. Același lucru fac astăzi sexologii de referință. De data asta pentru toți aceia care doresc să știe și să trăiască în mod conștient plăceri cîndva interzise. Formal, explicațiile de astăzi configurează universul plăcerilor erotice într-un mod asemănător cu cele de acum două

mii și ceva de ani, deși în cel puțin două puncte diferențele sînt semnificative: actul erotic ca meditație și actul erotic ca meditație și schimb energetic între cei doi parteneri.

Europenii se ocupă nu de multă vreme de universul plăcerilor erotice. După ce sute de ani au condamnat «plăcerea carnală», încearcă să traducă în limbajul cotidian descoperirile științei. Începînd cu William Masters și Virginia Johnson, minți scorțoase de pe mai toate continentele au început să se preocupe, mînate de curiozitate, de acest univers, deoarece au realizat că erecția, intromisiunea, ejacularea acoperă doar parțial realitatea orgasmului. Mai mult, s-a înțeles că orgasmul ca frenezie biologică și psihologică are, pentru bărbat și pentru femeie, culmi în timpi diferiți. Ca să nu mai vorbim de manifestări diferite.

Pentru bărbat lucrurile au fost dintotdeauna simple. Orgasmul era asociat cu ejacularea. Mai ales cînd ejacularea avea loc destul de repede. Specialiștii s-au întrebat însă: dar cînd actul sexual durează mai mult, zeci de minute sau ore, despre ce mai vorbim? Unii au spus că vorbim de o boală, un priapism de buzunar, acționînd doar atunci cînd este invocat. Alții au spus că vorbim de un orgasm care își atinge intensitatea maximă în momentul ejaculării. Alții au spus că vorbim de orgasm multiplu. Și cred că așa și este dacă, de fiecare dată, cu excepția ejaculării finale, manifestările sînt cele știute (n-avea nici o grijă, voi scrie despre ele curînd!). Dar dacă oricare dintre bărbați se simte «locuit» de domnul orgasm multiplu, ca în cazul următor?

Un tip bine, de 55-60 de ani, merge la doctor. Doctore, spune el, îți mulțumesc că exiști. Am venit pentru

că am o problemă. Mare! Am spre 60 de ani, nevastă-mea are 22. Îți dai seama, dacă nu facem dragoste de trei, patru ori pe săptămînă, mă lasă. Numai că eu sînt director în minister și am o secretară frumoasă și năbădăioasă. Dacă nu mă ocup și de ea de două, trei ori pe săptămînă, nu mai știu ce-i în departamentul meu și-mi pierd pîinea. În plus, am un prieten marinar care pleacă în cursă șase luni pe an și mi-a lăsat în grijă logodnica. La anii lui ce mai poate face, s-o fi gîndit el. Deci și cu ea mă culc măcar de două ori pe săptămînă – că, dacă n-o fac, sigur își găsește vreun nea Nimeni și-l părăsește pe prietenul meu. Și, ca să fie și bomboana pe colivă, am o vecină cam la 30 de ani, dracu' gol, cu care mi-o trag de dinainte de-a mă însura. Cît m-aș feri, de trei ori pe săptămînă tot mă înhață...

Doctorul ascultă, stăpînindu-și cu greu uimirea. Domnul meu, spune el într-un tîrziu, și de cînd duci regimul acesta de viață? Păi, tocmai de aceea am venit la tine, îi răspunde pacientul. Nu s-ar putea... de mîine?

Să revenim însă la partea mai puțin hazoasă a lucrurilor. William Masters și Virginia Johnson, cum spuneam, și mai tîrziu Helen Singer Kaplan au găsit că există cinci momente distincte în cadrul ciclului reacțiilor sexuale. Adică nu-i așa de simplu cum credem: o vezi pe ea, apare erecția, repede intromisiunea să nu pierzi știrile sau repriza a doua, ejacularea, că nu-i cazul să te osteneşti, și pe urmă berea și televizorul. Aceasta e rezumatul unei conferințe de la ADBB. Pardon! Să revenim: autorii de mai sus descriu altceva și e bine

să afli pentru că ceea ce afli, desigur, te aduce pe teritoriul lui a face dragoste aproape prefect.

## Faza dorinței sexuale (contribuția lui H. S. Kaplan)

Am putea-o numi crucială. În absența dorinței sexuale... orgasmul rămîne la orizont. Aici lucrurile sînt foarte clare. Nu este vorba de a vrea, ci de *a dori* pe cineva. Biochimic dorința înseamnă testosteron, și nu adrenalină. Comportamental dorința înseamnă fuziune (dacă vine din ambele părți), în timp ce vrerea înseamnă posesiune (cînd o parte se simte, cu trecerea timpului, victimă).

Hai să facem un joc, ca să vezi, chiar prin autoanaliză, dacă *vrei* sau *dorești* să faci dragoste. Pune un reportofon în priză. El va înregistra fidel ceea ce faci. Și ce faci? Te împarți, simbolic, în două părți. Partea bună, partea rea. Partea bună îți sugerează să faci dragoste. Partea rea contraargumentează. «Trăiești» acest dialog al părților pînă crezi că e gata. Apoi partea rea îți sugerează să faci dragoste, iar partea bună contraargumentează. Du dialogul pînă la sfîrșit. Acum analizează rezultatele. Ce ai aflat despre tine?

## Faza excitației sexuale

În această fază au loc cele mai importante modificări ale organelor genitale, legate de volum (mărirea lor prin vasocongestie), temperatură (crește temperatura datorită afluxului suplimentar de sînge și frecării),

culoare (înroşire intensă). Percepţia multitudinii de stimuli erotici produce la femei:

- erecţia mameloanelor;
- reacţii cutanate – înroşirea pielii («roşeaţa sexuală») de la gît pînă la nivelul sînilor;
- transpiraţie;
- o uşoară contracţie a tuturor grupelor musculare – contracţie care devine puternică în orgasm;
- accelerarea respiraţiei (hiperventilaţie) – şi mai intensă în orgasm;
- modificarea ritmului cardiac (tahicardie) – mai ales în orgasm;
- modificarea tensiunii arteriale – mai ales în orgasm.

Iar dacă te interesează modificările structurilor anatomice reproductive, în această fază, iată-le:

- aplatizarea labiilor mari;
- congestia labiilor mici;
- tumescenţa clitorisului;
- lubrifierea şi alungirea vaginului;
- ridicarea uterului spre marele bazin.

Poate vrei să ştii acum ce produce la bărbaţi percepţia stimulilor erotici. Fii atent:

- erecţia mameloanelor;
- înroşirea pielii (faţă, gît, piept);
- transpiraţie (sudoraţie);
- contracţii musculare;
- hiperventilaţie – mai ales în orgasm (peste 40 de respiraţii pe minut);
- creşterea ritmul cardiac (important pentru persoanele cu probleme cardiovasculare!);
- modificarea tensiunii arteriale.

Desigur, şi structurile anatomice reproductive ale bărbaţilor se modifică în această fază:

• penisul intră în erecție și devine rigid (la unii!);
• diametrul scrotului scade;
• testiculele sînt împinse (ridicate) în canalul inghinal.

## Faza de platou

În această fază tensiunile se apropie de nivelul cel mai înalt. Fii deci în continuare atent dacă vrei să știi ce să ceri și ce să aștepți!

La fete se întîmplă următoarele:
• crește volumul sînilor;
• «roșeața sexuală» cuprinde și mîinile, abdomenul, umerii;
• miotonia este generalizată;
• hiperventilație.

Tot la fete, în această fază, organele genitale se modifică astfel:
• diametrul labiilor mici se mărește, permițînd lărgirea canalului vaginal;
• clitorisul «dispare»;
• se realizează «platforma orgasmică»;
• colul uterin se apropie de deschiderea vaginului.

La băieți modificările cele mai evidente sînt ale organelor genitale:
• glandul, în urma congestiei vasculare intense, capătă o culoare violacee;
• scrotul scade în diametru;
• testiculele sînt în contact cu perineul.

## Faza orgasmului

Este faza mult dorită, mult așteptată. Bărbații cred că o au în cap tot timpul. Și la bărbați, și la femei modi-

ficările sînt uriașe. Contracții musculare, față congestionată, tahicardie, tensiune arterială crescută, hiperventilație. La femei apar contracții ale sfincterului anal, care se sincronizează cu contracțiile platformei orgasmice și spasmul prelungit al uterului. La bărbați apar contracții ale sfincterului uretral! Și – nu pot să cred că am uitat: se produce ejacularea. Nu numai la bărbați! Cercetările arată că și la femei apare ejacularea, despre care… puțin mai încolo.

### Faza de rezoluție

Organismul revine la normal. Mai repede în cazul bărbaților, care intră apoi într-o perioadă refractară, mai scurtă sau mai lungă… în funcție de vîrstă. Este perioada de refacere pentru bărbat. De regulă, ei se întorc cu spatele la parteneră și… adorm. La femei această fază de rezoluție durează mai mult, de unde rolul postludiului, așa cum vom vedea.

## Științific știm.
## Acum să mergem în dormitor

Te rog, crede-mă, ca să ajungi la orgasm în dormitor mai este necesar să știi cîteva lucruri. Cum îți spuneam mai devreme, orgasmul bărbatului este în doi timpi. În primul timp el ajunge la senzația de ejaculare iminentă, în al doilea ejacularea s-a produs. Orgasmul înseamnă contracții musculare la nivelul întregului corp, prin care bărbatul se eliberează de o mulțime de tensiuni. Ejacularea înseamnă expulzia ejaculatului,

adică a spermei, și contracții ale musculaturii pelviene. Pentru a avea o plăcere cît mai mare, un bărbat adevărat își amînă cît mai mult ejacularea, fie întrerupînd cît mai des actul erotic, fie încetinind ritmul, fie controlînd perfect mișcarea, respirația, energia. Ei, dar pentru așa ceva este nevoie de iubire, școală, răbdare. Și, bineînțeles, exerciții. Kegel dacă se poate.

Îți spun un secret... pe care îl știu toți: pe orice bărbat nu orgasmul îl preocupă. Îl poate avea oricînd. Problema cea mai importantă a bărbatului este erecția. Punct.

Cu fetele problema orgasmului se schimbă. Cele mai multe îmi scriu că nu au orgasm vaginal sau vor să intre în programe terapeutice pentru a-l obține. Sînt răvășite de orgasmul clitoridian, dar se simt frustrate de faptul că nu au acces la orgasmul vaginal. Nu mai repet că multe ajung să se creadă «anormale», chiar frigide.

Îți spun un secret pe care... puțină lume îl știe: pentru a ajunge la orgasmul vaginal este necesară stimularea punctului G. Știi s-o faci? Ai cîștigat. Nu știi? Învață.

Iar despre orgasmul femeii uite ce vorbea acum două mii de ani împăratul Houang-Ti cu sfetnica sa în tainele amorului, Sou-Nou:

Houang-Ti: Care sînt semnele după care bărbatul recunoaște că femeia atinge orgasmul?

Sou-Nu: Sînt cinci semne principale, cinci dorințe și zece indicii. Bărbatul trebuie să fie atent la aceste semne și să acționeze prompt, în consecință. Iată care sînt aceste cinci semne:

1. Fața femeii se înroșește și urechile îi sînt calde [...]

2. Nasul femeii se umezește de transpirație și sfîrcurile sînilor se întăresc ferm [...]

3. [...] Vocea femeii devine parcă transformată, ca și cum gîtul i-ar fi uscat [...]

4. Vaginul femeii devine foarte alunecos și fierbinte [...]

5. Picioarele femeii se ridică spontan pentru a cuprinde bărbatul [...]

Houang-Ti: Cum recunoaște bărbatul că focul este deja viu în femeie și ea a atins orgasmul?

Sou-Nu: Sînt zece indicii. Bărbatul trebuie să le urmărească pentru a ști ce are de făcut. Iată-le:

1. Femeia cuprinde bărbatul strîns cu brațele, în timp ce partea inferioară a corpului ei se animă năvalnic. Ea îl sărută, urmărind să-l excite din ce în ce mai mult. Prin aceasta se arată faptul că dorința ei este din ce în ce mai arzătoare.

2. Stînd culcată, membrele sînt întinse și aproape mobile. Respiră zgomotos prin nări, abandonîndu-se cu încîntare stărilor amoroase. Prin aceasta ea arată că dorește ca bărbatul să reînceapă să-și miște membrul viril în ea cît mai viguros.

3. Femeia se joacă cu penisul adormit al bărbatului, atingîndu-l cu trupul ei. Prin aceasta ea arată că este avidă din nou de el și excitată la culme de dorință.

4. Își dă ochii ușor peste cap și sprîncenele i se mișcă repede. Ea emite sunete senzuale, guturale și îl mîngîie extaziată pe bărbat. Prin aceasta ea arată că este foarte excitată în timpul actului sexual.

5. Ea își depărtează cît mai mult picioarele și își deschide larg vaginul. Prin aceasta ea arată că plăcerea ei este foarte mare și-l incită pe bărbat s-o penetreze cît mai adînc.

6. Limba sa este vizibilă și își mîngîie cu ea buzele. Prin aceasta ea arată că dorește penetrații superficiale urmate de penetrații profunde.

7. Cu picioarele și fesele ușor încordate, prin contracția spontană a mușchilor vaginului, ea urmărește să rețină în ea penisul bărbatului. În același timp, ea murmură plină de tandrețe cuvinte de admirație, cu voce joasă. Prin aceasta arată că forța *Yin* se amplifică mult în propria ființă.

8. Femeia își răsucește talia. Ea transpiră abundent și un zîmbet suav îi înflorește pe față. Prin aceasta ea arată că energia sa erotică este foarte mare și nu vrea ca bărbatul să se oprească cumva, deoarece acum dorește ca el să-i ofere mai multă fericire, continuînd frenetic, cît mai mult timp, jocul dragostei.

9. Sentimentul de voluptate se amplifică, plăcerea ei crește mereu. Forța *Yin* este aproape la apogeu. Ea strînge puternic în brațe bărbatul. Prin aceasta arată că n-a atins încă orgasmul, dar sigur este extaziată de plăcere.

10. Tot corpul ei este acum fierbinte și ud de transpirație. Mîinile și picioarele i se destind. Prin aceasta ea arată că este pe deplin satisfăcută, deoarece a atins culmea beatitudinii senzuale.

Frumos, nu? Totuși orgasmul cere nu numai poezie, chiar dacă poezia nu trebuie să lipsească, ci și cunoștințe. Natura nu este interesată de orgasm. Bărbații,

în schimb, au fost și sînt interesați de plăcere. Acum, în sfîrșit, sînt preocupați și de orgasmul femeii. Pentru că femeia a deschis ochii mari și a spus că, la urma urmei, o viață are și ea. Cu puțină știință pe lîngă dragostea care te animă, vei putea «construi» cel mai intens orgasm cu putință pentru partenera ta. Uite care sînt «micile» secrete…

## «Micile» secrete ale orgasmului

### 1. Respirația

Ai citit mai sus că o modificare majoră, ușor sesizabilă – și prin urmare controlabilă încă dinaintea începerii actului erotic – este respirația. Ea nu e identică pe întreg parcursul fuziunii erotice. Cu cît este mai sacadată (hiperventilație), cu atît controlul a ceea ce se petrece este mai slab și, ca atare, plăcerea… ține puțin. În timpul preludiului, bărbații «practică» de regulă acest tip de respirație sacadată. Normal, sînt grăbiți. Și se excită foarte repede. Și femeile pot avea în timpul preludiului o respirație neregulată. Dar, să nu uităm, ele se excită mai lent.

Pe de altă parte, orgasmul presupune armonizare, sincronizare, rezonanță sau, cum se spune în programarea neurolingvistică, *raport*. Întrebare: putem să ne armonizăm, sincronizăm etc.? Răspuns: da, prin diferite tehnici. Spre exemplu, ne putem armoniza respiratoriu în mod conștient prin *utilizarea aceluiași tip de respirație*, profundă, abdominală. Propunem de la bun început această tehnică respiratorie. Presupunem că o cunosc amîndoi. Dar mai putem, de asemenea,

să ne armonizăm prin *intrarea în raport*, aşa cum vei vedea imediat.

***Practic, practic, practic***

Să presupunem că unul dintre cei doi parteneri a sesizat la celălalt accelerarea respiraţiei. Fără să vorbească, începe şi el să respire accelerat, dar mai puţin zgomotos şi apoi, încetul cu încetul, temporizează respiraţia, «trăgîndu-l» pe celălalt după el prin realizarea unei respiraţii cît mai profunde.

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru. Punem mîinile pe o parte a corpului ei/lui şi mişcăm degetele, ca şi cum am imita stropii de ploaie, în ritmul respiraţiei celuilalt. Apoi, treptat, încetinim ritmul «ploii». La fel se va întîmpla cu respiraţia, care devine totodată mai profundă. Rezultat? Super.

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru. Folosim şi de astă dată mîinile, numai că... recurgem la mîngîieri. Pe măsură ce mîngîierile devin mai lente şi mai apăsate, respiraţia se încetineşte. Concomitent, devine mai profundă. Sincronizarea mîngîierilor cu ritmul respiratoriu prelungeşte preludiul şi, fără discuţie, plăcerea. Încearcă! N-o să-ţi pară rău!

Altă variantă. Să presupunem acelaşi lucru. Începem să gemem uşor în ritmul respiraţiei lui/ei. Treptat, gemem mai rar şi mai stins. Vom începe să respirăm profund. Armonizare sigură.

Întrebare: dar cînd se apropie momentul ejaculării se mai poate face ceva? Se mai poate amîna? Răspuns: da, se mai poate. Întrebare: cum? Răspuns: blochează respiraţia. Stop.

## 2. Mişcarea

O mulțime de micromişcări, insesizabile inițial, devin… sesizabile, dorite, amplificate. Împingerea bazinului, rotirea lui. Pentru multe femei nu numai începutul vieții erotice stă sub semnul nemişcării. Mai tîrziu, aceeași nemişcare reprezintă o formă de «protest» a femeii. «Femeia scîndură» este femeia care își exprimă nemulțumirea sau «protestează» corporal fiindcă se simte folosită. Pînă la «protest», în debutul vieții erotice «nemişcarea» este generată de emoție, teamă, gîndul că «ce-o să spună el dacă mă mişc», poziție (de cele mai multe ori «poziția misionarului») sau sesizarea faptului că mişcarea accelerează ejacularea.

Orgasmul înseamnă şi sincronizare corporală, adică a mişcărilor. Realizezi ce poate însemna sincronizare respiratorie *plus* sincronizare corporală?

***Practic, practic, practic***

Fii pe fază şi sesizează orice mişcare a celuilalt. Intră în armonie cu el, imediat. Dacă te simți «în plus» la faze fierbinți, copiază-i mişcările. Oricare ar fi: ale mîinilor, capului, picioarelor. Pe urmă provoacă direct şi imită. Pe urmă, fără a provoca, imită. Vezi ce se întîmplă. Rîzi?

## 3. Strigătul

Înseamnă cu adevărat detensionare. Nu strigăm pentru că ne e frică, ne e ruşine. Dacă o să ne-audă vecinii, dacă o să ne bată-n țeavă că facem zgomot? Strigătul, deşi n-ai spune (ce are una cu alta?), ei, bine,

strigătul este în legătură cu capătul vaginului și baza penisului.

Practic, strigătul înseamnă legătura dintre rădăcina sexului, diafragmă și gît. Sincronizarea începe de la nivelul… gemetelor. Așa că, atunci cînd ele apar, nu-i pune mîna pe gură celuilalt și nu-i spune «sst!». Dacă faci asta înseamnă că nu-ți dorește să intri în armonie cu jumătatea ta!

### 4. Puncte de sprijin și forță

Exact ceea ce citeşti. Orgasmul are nevoie de picioare, genunchi, fese, gît, cap, mîini, pubis. Adică de elemente care să reprezintă *forța*. Pe de altă parte, chiar locul «nevinovatelor întîmplări» cere un suport solid. În lipsa lui, apare nesiguranța. La ce mă gîndesc? Uite, de pildă, la un pat tare.

### 5. Abandonul

Ehehe, aici sîntem în plop. Nu ne abandonăm nici morți! Pentru că, spunem noi, pierdem controlul, devenim fragili. Sîntem la un pas de a ne transforma în victime.

De fapt, nu lăsăm să se întîmple ceea ce este necesar să se întîmple. A te abandona nu înseamnă a nu face nimic, ci a te lăsa «purtat de val». Lasă-te! Ce ți se poate întîmpla?

## Și acum ce facem?

Avem de făcut multe. În primul rînd să permitem corpului să-şi recapete flexibilitatea și fluiditatea. Iar

în al doilea rînd să declanşăm viaţa spontană în corp. Fără trăirea senzaţiilor, trăirea, nu conceptualizarea lor, orgasmul rămîne un simplu subiect de discuţie. Or, el este exact unul dintre motivele pentru care am venit pe lume!

### *Temă pentru acasă*

Exersează o respiraţie liniştită şi relaxată în post-ludiu, cînd te topeşti în mîngîierea celuilalt şi îi mai şi spui ceea ce n-ai reuşit în timpul ludiului. Adică o poveste.

## Flautul intern

Spuneam că orgasmul înseamnă şi... studiu. Întîlnirea cu o plăcere pe care ne-o dorim atît nu poate fi lăsată la voia întîmplării. Pentru această plăcere e necesar să ne pregătim. Întîi de toate să învăţăm să ne relaxăm. Relaxarea profundă înseamnă o respiraţie amplă, odihnitoare şi o modalitate sigură de a ne răspîndi plăcerea în toată fiinţa. În Tantra există o tehnică foarte frumoasă prin care energia, mintea şi corpul sînt împreună făcînd posibil, în actul erotic, realizarea unui orgasm sublim. Tehnica se cheamă *Flautul intern*.

Se execută astfel. Îţi imaginezi că tălpile picioarelor şi creştetul capului sînt unite printr-o ţeavă de bambus. Acest «flaut intern» realizează legătura dintre toţi centrii energetici situaţi de-a lungul coloanei vertebrale pînă în creştetul capului. Centrii energetici sînt aduşi în rezonanţă astfel: practicantul îşi imaginează cum, cu fiecare respiraţie, acumulează energie jos, la baza

coloanei vertebrale, pentru a o împinge apoi, încet, în sus, pînă în creştetul capului. În modul acesta pot fi «transportate» toate senzaţiile pe care le avem în timpul unui act erotic. La baza tehnicii stă, desigur, controlul respiraţiei.

### Exerciţiu pentru începătoare

Alege un loc liniştit. Eventual patul tău. Dezbracă-te. Perfect. Întinde-te goală, cu picioarele desfăcute la nivelul lăţimii umerilor. Pune mîinile pe abdomen, sub ombilic. Palma dreaptă peste palma stîngă.

Invaţă să respiri. Inspiră şi umflă abdomenul. Expiră şi dezumflă-l. Palmele tale urcă şi coboară. Repetă acest lucru de mai multe ori. Concentrează-te pînă cînd totul devine natural.

În acel moment îţi vei folosi mîinile altfel. Le vei lăsa să te exploreze. Nu crezi că a sosit timpul să-ţi intri în posesie? Sincronizează explorarea cu *Flautul intern*. Cum te simţi?

Deci: inspiră, expiră cît mai adînc şi complet posibil. Explorează-te. În clipa în care explorarea ta îţi creează senzaţii deosebite, «transportă-le» cu ajutorul «flautului intern» sus, în creştetul capului. Într-o zi te vei simţi în paradis. Pînă atunci, în zilele următoare, fă acelaşi lucru cu partenerul tău.

## Mai aveam o surpriză

Ea se numeşte *Salutul Soarelui* (*Surya Namaskara*). Se execută dimineaţa şi seara, astfel:

1. Ridicăm brațele (inspirăm) și apoi aducem palmele, lipite vertical, în dreptul gîtului (expirăm).

2. Ridicăm brațele, extensie pe spate (inspirăm).

3. Ne aplecăm în față punînd palmele pe sol (expirăm).

4. Ducem piciorul stîng în spate, mîinile pe sol, capul dat cît mai pe spate (privim soarele), spatele drept (inspirăm).

5. Ducem piciorul drept în spate, călcîiele lipite de sol; ridicăm bazinul, astfel ca între trunchi și picioare să se formeze un V; bărbia cît mai în piept, spatele drept, privirea interioară orientată spre ombilic (apnee – retenția aerului).

6. Coborîm la sol, punctele de contact fiind bărbia, pieptul, genunchii, degetele de la picioare; bazinul rămîne ridicat (expirăm).

7. Coborîm bazinul cît mai aproape de sol, ridicăm trunchiul, coatele întinse, capul dat pe spate (inspirăm).

8. Trecem în V: ridicăm bazinul, călcîiele lipite de sol, sprijin pe mîini, bărbia cît mai în piept, spatele drept, privirea orientată spre ombilic (apnee).

9. Ducem piciorul stîng în față, piciorul drept rămîne întins pe spate (apnee).

10. Aducem piciorul drept lîngă stîngul, sîntem aplecați, picioarele drepte (expirăm).

11. Ridicăm brațele, extensie pe spate (inspirăm).

12. Revenim cu palmele lipite vertical în dreptul gîtului (expirăm).

Nu te grăbi, dar nici nu adormi. Exercițiul durează pînă într-un minut. Fă-l la început de 12 ori pe zi. De șapte ori dimineața, de cinci ori seara. Inspiri pe nas, expiri pe gură. Îl mai poți repeta înaintea unor momente

speciale. Ai început? Bravo! Norocul e cu tine. Şi plăcerea. Vei vedea.

## Alintoterapia sau ceea ce nu vrea să scrie Paula*

Mărturisit sau nu, există un continent al permanentei reveniri. Poate pentru tine este ţărmul visat la care te întorci mereu. Nu contează că este continent sau ţărm, crede-mă!

Contează cine sau ce mărgineşte continentul sau ţărmul. Şi pentru că te iubesc, îţi dezvălui eu secretul: ceea ce mărgineşte taina, adică ţărmul sau continentul, sînt cuvintele! Un fel de paznici de aer, de foc, de ape sau de pămînt, arătînd îngrozitor! Făcîndu-te să te simţi o fiinţă lipsită de bucurie şi siguranţă. Ca atunci, în copilărie, cînd îţi făceai o cazemată din pat şi cearşafuri undeva, în colţul camerei, ca să poţi vorbi cu zîna cea bună şi să-i spui că nimeni nu te iubeşte. Şi îţi mai spun un secret: dacă cineva reuşeşte să treacă de paznici, atunci ajunge într-o lume luminoasă şi proaspătă, ca un cozonac cu miezul de aur mirosind a sărbători de iarnă. Îmblînzirea paznicilor, adică a cuvintelor, se aseamănă cu ceea ce eu numesc *alintoterapie*.

S-ar putea să spui că aşa ceva nu există sau nu este necesar. Cine a mai pomenit ca oamenii, în loc să facă lucruri importante, serioase, să-şi piardă timpul şi să îmblînzească... o mulţime de cuvinte?! Aşa ceva n-ar fi privit cu ochi buni de nimeni din jurul nostru. Una

---

* Te întrebi ce e cu Paula? Ei bine, ea există şi va şti la ce mă refer.

este să mergi la o bancă, să numeri bani, să vorbești despre asigurări și vacanțe în străinătate, vile sau herghelii în Africa, automobile tapisate cu piele de căprioară și diamante din Alaska, și alta să spui Merlin de catifea, ciufulici, Iconiță cu rochiță și tot așa. Însă... gîndește-te. Și tu, ca toți ceilalți, milioane, auzi zilnic mii de cuvinte. Bune pentru toți. În fiecare clipă, devii la fel ca toți ceilalți! Încetul cu încetul nu te mai deosebești, ca suflet și întîmplări, cu nimic față de ceilalți. Dar acolo, în adîncul tău, există ceva fragil, luminos care ești tu și care-și dorește să fie alintat ca într-o vreme uitată. Iar atunci cînd ești alintat ești altcineva, ești altceva decît ceilalți.

Copilul din tine, indiferent de vîrstă, indiferent de miile de întîmplări, poate că este o felină magică, un cais înflorit, un înțelept care învață caligrafia și așteaptă să îmblînzești paznicii de care spuneam. Dar pentru a-i îmblînzi este nevoie de puțină magie și multă, foarte multă iubire. Căci, nu uita, acești paznici sînt cuvintele de fiecare zi! Comune, urîte, mai puțin politicoase. Dar între ele, uitate de mult, viețuiesc și rudele lor, cuvinte cu miezul vrăjit. Ca și cum ar fi abandonate pentru a fi regăsite de cei care, într-o zi, le simt lipsa. Ele, aceste cuvinte cu miez vrăjit, pur și simplu topesc îngrozitorii paznici. Și atunci te întîlnești cu universul acela nepereche care te așteaptă de mult timp. Sigur, cuvintele pe care ți le scriu acum le-ai auzit cîndva și, crede-mă, nu sînt nici a mia parte din cîte știi tu! *Puișor, crenguță înflorită, dulceața mea, frumusețea mea, iubire, regele meu, prințesa porumbeilor, geniul meu, regina nopții, dictatoare catifelată, pisoi cu patru foi,*

*buburuză, cezarul meu, zeița mea, prințul meu, zeul meu, norocoaso, mătăsoaso*... etc., etc.

Folosirea acestor nezilnice cuvinte înseamnă îmblînzirea paznicilor, topirea gărzii lor sau ceea ce, știi acum, numesc eu *alintoterapie*. Acum, o întrebare de o mie de puncte: cum se numește persoana care «suportă» alintoterapia? Ai ghicit. Se numește *alintătură*. Dacă la ceea ce spui mai adaugi și puțină mîngîiere, rețeta este de succes. Să înțeleg că în această clipă zîmbești? Atunci, felicitări, instantaneu ai devenit *alintoterapeut*. Și atunci, dă-mi, te rog, voie să trec peste uzanțe și să-ți spun, ca unui alintoterapeut veritabil, că te iubesc.

## Un model – sau Dumnezeu nu-i stație de tramvai!

Am să-ți propun mai jos un model de a face dragoste. Pe care tu îl poți îmbunătăți. Și chiar te rog să faci asta! Dar, pînă la îmbunătățiri, crede-mă, este necesar să înveți bazele. Fără aceste baze «o pui»,«o faci», «ți-o tragi» sau chiar mai rău, dar nu faci dragoste.

«A face dragoste» îți creează momente memorabile și te recreează interior. Oamenii care fac dragoste au un aer aparte. Tocmai pentru că «fac dragoste». Este ca și cum în momentele acelea s-ar fi întîlnit cu Dumnezeu, pentru că, la urma urmei, Dumnezeu nu-i stație de tramvai! Eu cred că-i o idee păguboasă să-l vezi pe Dumnezeu undeva, imobil, așteptînd ca tu să te îndrepți către El. Momentul în care te întîlnești cu El este recognoscibil, te simți aparținînd unui alt univers.

Pentru cei mai mulți locul unde te întîlnești cu Dumnezeu este biserica, mînăstirea, schitul sau orice alt spațiu sacralizat. Dar, chiar și în astfel de spații, mă gîndesc că Dumnezeu nu stă și așteaptă. Osho spune că și El vine spre tine. Eu așa mă gîndesc: că îndreptîndu-te spre El, și El vine spre tine. Și atunci cînd doi oameni fac dragoste, cînd el și ea sînt o singură ființă, l-au întîlnit pe El. Starea aceea deosebită eu cred că este starea prin care Dumnezeu se face simțit aici și acum. Pentru că Dumnezeu nu ne spune doar să facem copii, ci și să ne iubim. Și gîndesc că-l putem chema, ruga să fie cu noi, să ne protejeze, să ne binecuvînteze și atunci cînd facem dragoste.

Am întîlnit numeroase cupluri în terapie, care atunci cînd ajungeam să discutăm despre prezența/absența lui Dumnezeu sau a oricărei forme de Absolut în momentele lui «a face dragoste», pur și simplu intrau în panică. Își doreau să facă dragoste, își doreau să se simtă în paradis, își doreau ca starea respectivă să dureze la infinit, dar erau incapabili să asocieze «transa» erotică, măcar o secundă, cu Creatorul. Ca și cum «partea de jos» nu făcea parte din creația Lui. Ca și cum ceea ce făceau, ce împlineau era împotriva Lui. Eu cred că Dumnezeu, Creatorul, Absolutul nu se «leapădă» de noi cînd facem dragoste. Poate cînd facem sex, dar cînd facem dragoste, cu siguranță nu.

Așa că uite cam care ar fi modelul.

Construiți ambianța. Plăcută. Lumină discretă, bețișoare parfumate, lumînări parfumate, pahare și o băutură preferată. Nu neapărat alcool sau șampanie. Dar din cînd în cînd, la aniversările voastre secrete... merge șampania.

Rupeți legătura cu lumea. Fără telefoane, fără copii, fără mama-soacră. Puneți o muzică liniștitoare. Faceți duș, *Salutul soarelui*, cîteva asane.

Apoi, prinși de mîini, cît mai dezbrăcați cu putință, cu ochii închiși, vă vedeți mintal. Cîteva minute, fiecare încearcă să vadă chipul celuilalt în toate detaliile.

Pe urmă, așezați într-o poziție cît mai confortabilă, tot cu ochii închiși, fiecare se concentrează asupra zonei inimii. Încearcă să percepi bătaia inimii tale. Căci inima ta, deși nu e mai mare decît pumnul, prin trăirile ei este cît universul.

Și tu și ea, și el și tu începeți să vă gîndiți la toate ființele dragi vouă. Vedeți-le chipul, recunoașteți-le, pe rînd. Veți simți între timp senzații noi în zona inimii.

Iar acum priviți fiecare chiar în inimă. Veți vedea bobocul unei flori miraculoase deschizîndu-se încet. Însoțiți cu mintea îmbobocirea și vedeți cum floarea se dezvoltă în ființa voastră. Gîndiți-vă la oamenii pe care-i iubiți și vedeți-le chipul, mișcările, gîndiți-vă la cei care vă iubesc și vizualizați-i și pe aceștia. Între timp, urmăriți cum crește floarea voastră interioară. Observați-i prospețimea petalelor catifelate, nervurile fine. Dați voie florii acesteia, care e numai a voastră, să vă umple inima. Acum, iubirea strînsă în inimă lăsați-o să iradieze. Să izvorască în raze de lumină strălucitoare, să curgă către ființele ale căror inimi sînt pustii și goale.

Pe urmă el o așază pe ea încet pe o suprafață tare și îi face un masaj cu uleiuri aromate. Fără grabă. Se ocupă de fiecare parte a corpului ei. Și în timp ce-i face masajul îi spune o poveste. Povestea se cheamă…

## Gîndește-te la mine și n-o să-ți pară rău

A fost odată ca niciodată o femeie frumoasă, isteață și înmiresmată. Doamne, dar mă uit la tine și-mi dau seama că tu, iubire, parcă ți-ai dat întîlnire cu toate ispitele din lume, că ești asemenea lor! Și se făcea că femeia de care îți spun era într-un anotimp al tuturor anotimpurilor. Undeva într-un loc atît de liniștit, atît de limpede, că s-ar fi auzit și plutirea unei frunze! Iar dacă frunza ar fi căzut în undele unui rîu, atingerea apei, ehehe, atingerea apei ar fi fost ca atunci cînd tu, bucuria mea, ai mușca dintr-un măr. Poate că tu acum chiar auzi sușurul apei și plutirea frunzei. Poate că în urechiușele tale fișîie vîntul, strecurîndu-se printre ramurile copacilor. Poate că auzi ciripit de păsărele sau țipătul pescărușilor repezindu-se în apele mării. Cine știe! Și cît de frumoși sînt umerii tăi, ispită a ispitelor! Lasă-mă, te rog, să-i sărut. Și-ți jur că n-o să știe nimeni…

Și femeia de care-ți spuneam a văzut, în fața ochilor, în locul acela liniștit, o cetate înconjurată de ziduri foarte groase și înalte. Cred că turlele erau înconjurate de ceață. (Ce ai tu aici așa catifelat? Ia spune, ia mormăie, ia suspină!) Femeia știa că în cetate este castelul ei și acolo ea este prințesa. Și cum se uita ea la poarta cetății, care mai era înconjurată și de un șanț adînc și plin de apă, așa, din senin din iarbă verde, s-a coborît un pod. Și femeia aceea atît de frumoasă a trecut podul, s-a deschis poarta cetății și ea a intrat. În clipa următoare poarta s-a închis, podul s-a ridicat și nimeni și nimic părea că nu va mai tulbura liniștea locului.

Ajunsă în cetate, femeia a văzut că era îmbrăcată cu haine deosebite și cînd a pășit în piața acelei cetăți și-a dat seama că oamenii se uitau la ea într-un fel pe care nu-l mai văzuse. Le rîdeau ochii, femeile se apropiau și voiau, cumva, s-o atingă. Ea era Prințesa. S-a plimbat prin piață și a zărit nu prea departe castelul. A ajuns aproape de el și a văzut că marea ușă era întredeschisă. S-a apropiat, a deschis-o larg și a intrat. A nimerit exact în sala mare a tronului. Să vezi, acolo, lume! Prințese, jupînese îmbrăcate care de care mai frumos, cu bijuterii de familie, cu eșarfe scumpe. Mare nebunie! Și toată lumea s-a apropiat de frumoasa Prințesă. In mijlocul sălii, un tron bătut cu pietre prețioase, strălucind de îți lua ochii, care numai nu spunea «Hai, vino, aici este locul tău».

Prințesa însă, așa cum o știi, nu-și dorea decît să fie acolo, împreună cu ei, să se bucure. Și dînd frîu liber inimii ei, s-a apropiat de toți, i-a îmbrățișat, ba de unele doamne și domni chiar și-a apropiat obrajii. Simțea atît de profund și într-un fel deosebit atingerea mîinilor... Un fluid ascuns, cald și blînd în același timp, așa ca respirația, o făcea pe Prințesă să-și dorească încă mai mult senzația aceea, pe care n-o mai avusese niciodată ca atunci. Ca și cum un fel de armură invizibilă se topea. Iar obrajii sau bărbile... le simțea urmele, răvășindu-i sufletul. I-a privit cu duioșie pe toți, s-a îndreptat către tron, dar nu ca să se așeze, nu! Ci doar ca să se uite la un foarte frumos cap de leu din aur, din gura căruia, acolo, lîngă tron, curgea apă într-o cupă tot din aur, care, culmea, nu se umplea niciodată. Prințesa și-a lăsat mîinile sub șuvoiul țîșnind din gura leu-

lui, a apăsat apoi pe ochii lui și, deodată, în peretele din spatele tronului s-a deschis o ușă secretă.

Prințesa s-a îndreptat către ea, a intrat, ușa s-a închis și s-a făcut liniște. Și în liniștea aceea au început să se audă sunete plăcute. Corpul ei era străbătut de fiori. S-a pomenit Prințesa într-un hol frumos, luminat cu mii de candelabre, cu un covor pufos, cu sute de statui printre care florile împrăștiau parfumuri tulburătoare. Mirosea a pin și lăcrămioare, a răcoare, bucurie și iasomie. O clipă, atît, Prințesa a închis ochii de plăcere. Era puțin ametită, dar și cu inima plină de o taină numai a ei. Și, străbătînd holul, a văzut de-o parte și de alta o mulțime de uși, fiecare ușă avînd lîngă mînerul de aur cîte o piatră prețioasă deosebită. Și erau pietre de toate culorile, roșii ca sîngele tău, portocalii ca piersicile, galbene ca aurul răsăritului, verzi, albastre, mov ca orizontul înserării, albe și strălucitoare ca roua în zori. S-a uitat Prințesa. Toate pietrele îi plăceau. Dar a ales să intre în camera a cărei ușă avea lîngă mîner o piatră deosebită. Culoarea ei o făcea să se simtă minunat. A deschis ușa camerei, a pășit înăuntru și a văzut că este într-o cameră cunoscută. De fapt era camera ei secretă. A închis ușa, s-a întins pe pat și cîteva clipe a visat, ca și tine acum, la o mulțime de întîmplări. Era atît de bine, atît de bine. Nu știu cît timp a trecut, poate tu știi. N-ar mai fi vrut să deschidă ochii, nici să mai plece de acolo. Simțea că este generoasă, că inima ei e plină de dragoste. Dar... s-a ridicat, a ieșit, a închis ușa care avea lîngă mîner piatra deosebită, a pășit pe holul luminat. Covorul moale și prietenos o amețea, tălpile ei, ca și tălpile tale, fiind atît de fine și senzuale. A ajuns la capătul holului, a apăsat

în perete într-un anume loc, peretele s-a deschis, a trecut în sala tronului și peretele s-a închis la loc, fără zgomot.

În sala tronului lumea vorbea, aşteptînd venirea cuiva. Prințesa a zîmbit, și-a luat rămas-bun de la toți, a deschis ușa, pur și simplu a lunecat afară și s-a îndreptat către piață. Iar aici, unde citea în privirile tuturor veselia, încrederea, s-a veselit și ea, dăruindu-le eșarfa, bijuteriile ei. Se simțea atît de plină de iubire, încît știa că poate în orice clipă dărui. A ajuns în fața porții cetății care s-a deschis și Prințesa fascinantă, pe care o iubesc atît de mult, a trecut podul, ajungînd în locul din care plecase. Poarta cetății s-a închis, podul s-a ridicat și totul s-a transformat într-o crenguță înfloritră care ești tu.

Cu sărutatul nu te grăbi. O poți face discret în timpul masajului și poveștii, dar cel mai bine după. Și dacă tot au mers lucrurile bine, înainte de a face dragoste spuneți: «Doamne, Dumnezeule/ Noi sîntem numai iubire/ În luminoasa nemărginire» sau spuneți ceva frumos de pe undeva, din carte. Tu spui un vers și ea spune după tine sau invers. Puteți să vă compuneți propria rugăciune.

Abia după aceea urmează penetrarea, și nu ca-n bancul cu iepurașul și iepuroaica în noaptea nunții: «Te doare, te doare… te-a durut?» Folosește penetrarea de tip 3 plus 1, 6 plus 1 sau 9 plus 1, așa cum ți-am explicat acum… zece minute, la pagina 169.

Faci o mică pauză, contempli, admiri, alinți, schimbi poziția și… continui. Nu te grăbi, nu ejacula, că ea nu fuge! Respiră calm, controlat. Și cît mai profund. Dacă

simți că-ți vine să… ajungi în paradis, retrage repede penisul din vagin exact atît cît să mai rămînă glandul în vestibulul vaginal. Şi rămîi nemişcat. Pe urmă reiei.

În timp ce faceți dragoste nu stați muți. Că nu vă dușmăniți! Dar nu faceți nici conferințe de presă. Mai și alintați-vă. Suflați-vă în urechi și vorbe noi, și vorbe vechi. După ce ea ajunge la orgasm vine și clipa ta, vreau să spun ejacularea. Stai o clipă, două și pe urmă… țuști la baie.

Şi urmează postludiul. Foarte important. Acum se creează vraja. Ea, vraja, se bazează pe trei acțiuni: a săruta, a mîngîia, a alinta. Nu uita: alintă, alintă, alintă. Cît mai mult și fără frontiere. Şi din nou o poveste, pe care de data asta o s-o compui tu, fără nici un ajutor din partea mea.

# Postfață
## sau scrisoare către Îngerică-Diavolică

Acum, la sfîrşitul cărţii acesteia, trebuie să vă mărturisesc că ea trebuia să fie scrisă împreună cu Îngerică-Diavolică. Nu de alta, dar Îngerică-Diavolică a scris atîtea cărţi despre cupluri şi viaţa sexuală a cuplului! Firesc era să scrie şi la această carte. Dar s-a oprit. I-am spus:

Îngerică-Diavolică, viaţa asta de cuplu, în speţă sexuală, a rămas fără terapie. Hai să scriem împreună o carte nemuritoare. Fără foi, fără cotoare. Îngerică-Diavolică mi-a spus că-mi cedează dreptul de a fi într-o ureche într-o ţară în care masturbarea a ajuns o virtute naţională. Adică vrei să spui că, de voi scrie o asemenea carte, voi fi un virtuos? Nu, mi-a răspuns Îngerică-Diavolică, vei fi un pionier. Cei de la educaţie te vor înjura, femeile vor dori autografe, bărbaţii îţi vor arde cartea, adolescenţii te vor cita la orele de dirigenţie, iar cine te iubeşte va avea coşmaruri. Îţi mulţumesc pentru ceea ce nu vezi că va urma. Ascultă-mă, cel mai bine este să facem terapie de grup. Vremea unei astfel de cărţi n-a venit încă.

Bine, Îngerică-Diavolică, dar există o doamnă Iolanda Mitrofan de la care am învăţat atîtea, dar care mă scoate din sărite! Mîine-poimîine, o să scrie ea

această carte! Cred în ea, și nu numai eu, zeci de terapeuți cred în ea, dar o să ne facă figura. La cîte știu eu, la cîte am citit fiecare dintre noi în legea lui și la cîte știi tu, am putea configura un domeniu. Împrumutăm teoria unificării de la doamna Iolanda Mitrofan și o folosim în carte. Nu toată de la început. Întîi mici fragmente și pe urmă... E nevoie să existe și în România psihoterapie pe probleme sexuale.

Bebe, mi-a spus Îngerică-Diavolică, ai liber drumul acesta. Oricît ai merge de repede în întîmpinarea evenimentului, domeniul terapiei pe probleme sexuale, el va avea loc tot cînd îi este sortit. Vrei să scrii, scrie. Asumă-ți responsabilitatea. Te-am învățat tot ce am crezut că poți să pricepi. Însă înțelepciunea nu te pot învăța. E nevoie de timp. Nici eu, nici tu nu mai avem. În plus, tu ai «darul» de a te băga în tot ce e periculos. Te simți în stare să «dialoghezi» cu forța sexuală? Ești pregătit pentru așa ceva? Dacă da, ce mai aștepți? Pe mine știi unde mă găsești. Eu voi scrie cărțile pe care simt că trebuie să le scriu. Cartea de care îmi vorbești tu este o nebuloasă pe care nu o simt navigînd în apele mele.

Îngerică-Diavolică a dispărut în cărțile lui. Iar eu m-am tot gîndit dacă să încep sau nu aventura scrierii cărții *A face dragoste aproape perfect*. Acum am ajuns la capătul ei. Pînă la urmă și riscul te învață să crești! Simbolic, poți să și mori. Ei și? Important este că ai crescut.

Adresele la care poţi să-mi scrii:
mihaescuv@yahoo.com

Editura Humanitas
(pentru Bebe Mihăescu)
Piaţa Presei Libere 1
79734 Bucureşti

«Telefonul naţional»: 0722/234024

Vizitează, de asemenea, www.psihosex.ro

# Bibliografie selectivă
# (sau doar cîteva dintre cărțile și revistele în care mi-am băgat nasul, folosite cam în această dezordine)


N. PESECHKIAN, *Oriental Stories as Tools in Psychotherapy*, Springer-Verlag, 1986

IOLANDA MITROFAN, *Orientarea experiențială în psihoterapie*, Ed. SPER, 2000

MARY-LEE ARMSTRONG, *Antrenamentul sexual*, Alex 2001, 2001

E. R. MAHONEY, *Human Sexuality*, McGraw-Hill, 1983

DANIEL GOLEMAN, *Inteligența emoțională*, Curtea Veche, 2001

JEAN-MICHEL FITREMANN, *ABC de la sexualité*, Grancer, 2002

SAUL H. ROSENTHAL, *Noul sex peste 40 de ani*, Niculescu, 2000

MICHEL FOUCAULT, *Istoria sexualitații*, Editura de Vest, 1995

RUTH K. WESTHEIMER, *Sex pentru toți*, Teora, 1996

MANTAK CHIA, *Alchimia internă taoistă*, Asociația Română de Tai Chi și Chi Kung, 2001

WILLIAM H. MASTERS, VIRGINIA E. JOHNSON, ROBERT C. KOLODNY, *Human Sexuality*, Little, Brown and Company, 1985

IOLANDA MITROFAN, *Meditații creative*, Ed. SPER, 2001

MANTAK CHIA, MANEEWAN CHIA, *Cultivarea energiei sexuale feminine*, Antet, 1994
TUDOR STOICA, *Sexologie și educație sexuală*, Ed. «R», 1993
MANTAK CHIA, *Secretele taoiste ale iubirii*, Divia, 1994
ALEXANDRA BERGER, ANDREA KETTERE, *Ce trebuie să știe femeia despre sex*, Gemma Pres, 1999
VALERIE AUSTIN, *Hipnosex*, Polimark, 1998
JULIE HAY, *NLP Practitioner Training*
DANIEL REID, *Tao: Carte completă de medicină tradițională chineză*, Colosseum, 1996
B. K. S. IYENGAR, *Light in Yoga*, Unwin Paperbacks, 1985
OSHO, *Meditația, arta extazului*, Herald, 2001
MARTIN PALMER, *Elemente de taoism*, RAO, 1995
PATRIARHUL CH'AN BODHIDHARMA, *Marea trezire*, Herald, 2000
*** *Povestiri Zen*, Mix, 2001
STEPHEN T. CHANG, *The Complete System of Chinese Self-Healing*, Tao Publishing, 1989
NAOMI OZANIEC, *Ceakra*, RAO, 1995
DAVID REUBEN, *Tot ce ați dorit să știți despre sex, dar n-ați îndrăznit să întrebați*, Garamond, 1994
VALERIU RUSU, *Dicționar medical*, Ed. Medicală, 2002
PASCAL QUIGNARD, *Le sexe et l'effroi*, Gallimard, 1994
Revista *Playboy* – nenumărate numere
Revista *Cosmopolitan*

# Cuprins


**Introducere**

7 De ce aproape perfect sau floare-de-colț
9 Vitamina cea de toate zilele
9 Același univers, chei diferite
11 Nu toată lumea simte la fel
12 Istoriile și concluziile lor
13 Pun pariu că nu știi cine ești

**Partea întîi**

19 Penisul, dragul de el, și accesoriile
20 Puțină anatomie, așa, de ochii lumii
22 În erecție ca tunurile de la Navarone…
23 Bebe, spune-mi, pe cine să aleg…?
24 Oglinjoară, oglinjoară, cine are cel mai mare penis din cămară?
25 Puțină fiziologie, zău că îți place
27 Băieți, nu vă grăbiți!
28 Fete și băieți, femei și bărbați, nu uitați
29 Practic, pentru voi, băieți
30 Accepți un alt punct de vedere?
32 În sfîrșit, ceva bun pentru tine
33 Pînă la fruct, ce-i cu dom' Kegel?
36 A fost odată ca niciodată o frînghie tare ciudată
37 De ce moare penisul cînd ți-e lumea mai dragă?
39 Acum o poveste nemuritoare, ca să vezi ce ți s-ar putea întîmpla
42 Soluții la frică
56 Noaptea orgasmului tău
58 Puțin despre gland, și gata
60 O poveste despre cum se pictează un tablou
64 Prepuțul și frenul

65 Un mesaj despre testicule, cu drag, Bebe
69 Vorbim de testicule, dar ne legăm de erecție. Atenție la înnămolire!
72 Soluții pentru a fi fericit. Chiar și cînd ai dificultăți de erecție
74 Creșteți la fel, unduiți-vă la fel, respirați la fel
76 Partea practică a lucrurilor
77 Prostata și gustul spermei
80 Final la gustul spermei
81 Amintiri din viața ta de acum și de altădată

**Partea a doua**

88 Vulva, enigma și imperiul din spatele ei
89 Călătorie la capătul nopții
91 Întîmplări cu «acolo, jos» sau «deget, degețelul meu, fii și zeu și derbedeu»
94 Puțină anatomie, cît să nu zică lumea că n-ai școală
97 Vestibulul vulvei: am ajuns, am ajuns, am ajuns!
98 De reținut pînă tîrziu, spre seară
99 Dacă vede că-s virgină, o să creadă că sînt proastă
102 Pentru ca practic să știi să te descurci
103 Partea tragicomică: «nevinovăția anatomică»
103 În sfîrșit, clitorisul!
104 Întîmplare cu Voinicel
105 Cît de mare? Cît de mare este clitorisul oare?
106 Practic, practic, practic
107 Nu te speria, e doar o poveste!
108 Ce te faci că-n România există și clitoris filozofic...
110 Vorbește-i, o să te recunoască...
111 Povestea cu înțeleptul Rogoz
114 Joacă-te, dar nu uita cu cine
116 Două reguli practice din cale-afară
118 Exercițiu la cele spuse mai sus, pentru femei
119 Exercițiu la cele spuse mai sus, pentru bărbați
120 Dumnezeule! Vaginul
121 Practic, ce trebuie să știi despre vagin

125 Punctul G, punctul G, spui că e, spui că nu e
126 Eu le numesc întîmplări, dar ghici ce sînt ele?
127 Să le spunem daruri, deşi veţi crede că sînt într-o ureche
130 Uterul, adevărata ta patrie
131 Puţin despre trompele uterine
132 Ovarele
133 Şi acum, bomba: sînii
135 Fii bambus, nu te jena, fii bambus
136 Domnişoara doctor n-are sîni!
137 Exerciţii şi înţelepciune
138 Mai întîi o poveste
141 Nu rămîne la poveste, treci la exerciţii!
145 Mai avem puţină treabă cu corpul

**Partea a treia**

152 Geografii erogene
154 Ce trebuie să mai ştie «practicantul»?
156 Cum poţi să foloseşti zonele erogene
157 Să revenim la lucruri serioase
159 Ce picioare frumoase ai...
160 Crede-mă, iubire, ştiu atît de multe!
161 Dar nu orice fel de atingere
163 Normalul pe parcursul masajului
166 Am ajuns la ceea ce-ţi doreai: poziţiile sexuale
168 Poziţia faţă-n faţă
170 Întîmplări cu poziţia faţă-n faţă
172 Da, exact, tot faţă-n faţă!
173 Ei, acum, între poziţii, mîngîie şi povesteşte
175 Uite şi un «faţă-n faţă» la care nu te-ai aşteptat
177 Poziţia faţă-n spate
179 Cît de bine îţi cunoşti corpul?
180 Dar corpul celuilalt?
181 Îmi doresc să fiu în paradis sau prietenul meu, orgasmul
187 Ştiinţific ştim. Acum să mergem în dormitor
191 «Micile» secrete ale orgasmului
194 Şi acum ce facem?

**195** Flautul intern
**196** Mai aveam o surpriză
**198** Alintoterapia sau ceea ce nu vrea să scrie Paula
**200** Un model – sau Dumnezeu nu-i stație de tramvai!

**209** **Postfață sau scrisoare către Îngerică-Diavolică**

**213** **Bibliografie selectivă**

# Alte apariții în seria hpb

## DR HOWARD S. FRIEDMAN

### *Autovindecarea și personalitatea*
*De ce unii rămîn sănătoși, iar alții sînt învinși de boală*

O somitate în domeniul psihologiei sănătății, doctorul Howard Friedman susține că vindecările «miraculoase» sînt de fapt procese de autovindecare. Există tipuri de personalitate capabile să reziste la îmbolnăviri sau chiar să oprească evoluția unor maladii grave, cum sînt cancerul și bolile de inimă. Și există, la cealaltă extremă, tipuri de personalitate predispuse la diferite boli.

Vestea bună este că putem învăța să ne dezvoltăm o personalitate capabilă de autovindecare, iar doctorul Friedman ne arată cum să procedăm, deoarece ideile noastre «de bun-simț», ba chiar indicațiile medicale tradiționale, nu sînt întotdeauna corecte.

Înțelepciunea corpului, stresul benefic, celulele ucigașe, efectul placebo, voința de a trăi și voința de a muri, creierul multiplu, psihoneuroimunologia, homeostazia sînt cîteva dintre noțiunile pe care le vom întîlni în aceste pagini incitante, avînd la bază studii științifice serioase, dar scrise simplu și accesibil.

**STANLEY SHAPIRO, KAREN SKINULIS**

## *Cum devenim părinți mai buni*

*Ghid practic*

Nimeni nu ne-a învățat cum să ne educăm copiii. Dragostea cu care îi înconjurăm nu reușește întotdeauna să le corecteze comportamentul...

Fără să intre în teorii complicate, cartea de față – versiune adusă la zi a unui ghid devenit clasic în SUA și Canada – oferă soluții practice rapide și eficiente pentru cele 50 de probleme cu care ne confruntăm cel mai des în educația copiilor noștri.

**Din sumar**

Tîndăleala • Crizele de nervi • Înjurăturile • Vorba lungă • Răspunsurile obraznice • Smiorcăiala • TV-mania • Dezordinea • Timiditatea • Discuțiile în contradictoriu cu părinții • Lupta cu temele • Notele proaste • Mofturile la mîncare • Părintele unic

**MEG F. SCHNEIDER**

***Educaţia copilului meu***
*în 25 de tehnici care nu dau greş*

Cum este bine să reacţionez cînd copilul meu are un comportament nepotrivit? Dar cînd trece printr-un moment greu? Cum să-i schimb copilului purtarea, cum să-l ajut?

Sînt întrebări pe care ni le punem mulţi dintre noi, părinţii de astăzi. Ghidul de faţă ne înarmează cu cele mai bune tehnici de «reacţie» şi educaţie. «Cele mai bune» pentru că nu e vorba de simple reţete, menite să rezolve situaţii de moment. Scopul lor ultim este să uşureze comunicarea cu copilul, să-i formeze acestuia caracterul, să-l înveţe ceva folositor în viaţă.

Cele 25 de tehnici funcţionează de la vîrste mici pînă în adolescenţă. Pentru a arăta *cum* funcţionează în viaţa reală, Meg Schneider – psiholog, dar şi cunoscută autoare americană de literatură pentru copii – le-a pus, pur şi simplu, în scenă. Pornind de la situaţii-tip, a construit mici scenarii părinte–copil, mai vii şi mai instructive decît orice discurs teoretic.

# CARTE HUMANITAS PRIN POȘTĂ

Citiți pe verso despre avantajele utilizării serviciului nostru direct de distribuție.

## Bon de comandă

Modificați textul formularului de mai jos – ștergînd sau, dimpotrivă, adăugînd titluri Humanitas – potrivit dorințelor dumneavoastră • Țineți seama de faptul că lista de titluri disponibile și prețurile înscrise în formular erau valabile la data trimiterii în tipografie a actualei ediții din *A face dragoste aproape perfect* • Pentru informații la zi privind titlurile disponibile și prețul lor, sunați la tel. 021/223 15 01 • Completați citeț datele dumneavoastră personale și expediați acest bon pe adresa Editurii Humanitas (verso).

| Nr. crt. | Titlu<br>Autor / Serie | Preț (lei) | Nr. ex. |
|---|---|---|---|
| | *Bebelușul este o persoană*<br>seria hpb | 85 000 | |
| | *Nu faceți ce vi se spune...*<br>seria hpb | 50 000 | |
| | *Cum găsești adevărata dragoste*<br>seria hpb | 69 000 | |
| | *Nimic nu e întîmplător*<br>seria hpb | 85 000 | |
| | *Personalitate și temperament*<br>seria hpb | 90 000 | |
| | *Regimul medical Scarsdale*<br>seria hpb | 120 000 | |
| | *Autovindecarea și personalitatea*<br>seria hpb | 125 000 | |
| | *Succesul e o stare de spirit*<br>seria hpb | 115 000 | |
| | *Cum devenim părinți mai buni*<br>seria hpb | 85 000 | |
| | *Educația copilului meu*<br>seria hpb | 115 000 | |
| | **Total (lei)** | | |

# CARTE HUMANITAS PRIN POȘTĂ
## cu plata ramburs / la primirea coletului

Dacă în localitatea dumneavoastră nu sînt difuzate cărțile Humanitas sau dacă, pur și simplu, vă este mai comod să le primiți prin poștă, folosiți sistemul nostru direct de distribuție, avînd următoarele avantaje: • 10% reducere din prețul obișnuit de vînzare indiferent de numărul de exemplare comandate • taxe poștale gratuite / suportate de Humanitas • materiale promoționale la zi privind următoarele apariții.
Comenzile se primesc prin poștă / telefon / fax / e-mail (folosiți de asemenea bonul de comandă al site-ului editurii Humanitas, www.humanitas.ro):

Editura Humanitas
Piața Presei Libere 1
79 734 București – România
Tel.: 021/223 15 01; Fax: 021/222 90 61
E-mail: cpp@agora.humanitas.ro

**Expeditor:**
Nume _____

Adresă _____

_____

_____

Telefon, fax _____

**Date suplimentare** (completați aceste rubrici pentru includerea dumneavoastră în baza noastră de date destinată unui viitor *direct mail*):

Data nașterii _____ Profesia _____

Preferințe de lectură / domenii de interes _____

_____

_____

Comentarii asupra cărții din care ați decupat acest bon de comandă:

_____

_____

_____

_____

_____

Semnătura Data

## Sex & bună-dispoziţie

În semn de prietenie, îi spui, simplu, Bebe. Îl ştii de la televizor. L-ai văzut pe postul Acasă, în emisiunea Mihaelei Tatu, vorbind despre sex cu o bună-dispoziţie molipsitoare. Şi dintr-o dată subiectul acesta tenebros ţi s-a părut uimitor de simplu de abordat.
Acum, Bebe Mihăescu îţi oferă o carte inspirată, nonconformistă şi savuroasă. După chipul şi asemănarea sa.

Tehnici erotice orientale şi modele americane de comportament sexual. Glume, poveşti, cazuri incredibile – dar reale. Exerciţii Yoga, sfaturi şi informaţii practice, practice, practice… Un *puzzle* de învăţătură erotică. Un joc.
Deşi totul pare o glumă, jocul este serios. Numele său ştiinţific e «psihoterapie experienţială», iar stilul autorului-terapeut are menirea să te relaxeze şi să te facă receptiv. Dacă intri în joc (şi cine poate rezista tentaţiei?), vei învăţa ceva esenţial: deosebirea între a face dragoste şi a face sex.

Foto copertă: COSMIN BUMBUŢ

## Alte apariţii în seria hpb

Daphne Rose Kingma
**Cum găseşti adevărata dragoste**

Stanley Shapiro/Karen Skinulis
**Cum devenim părinţi mai buni**

Meg F. Schneider
**Educaţia copilului meu în 25 de tehnici care nu dau greş**

DULIMEX PLUS
LEI 120.000

**Comenzi de carte**
cpp@agora.humanitas.ro
www.humanitas.ro

ISBN 973-50-0373-2
5 948353 000382